

Verbesserung des Hautbilds von Lymphödem-PatientInnen unter Verwendung fetter, pflanzlicher Öle unter Beimischung ätherischer Öle

Ingrid Kleindienst-John

Man ist oft der Meinung, dass die Haut mit ihrer Empfindsamkeit gegenüber den Sinnesempfindungen durch das Sehen oder Hören nur eine geringere Bedeutung hat. Das ist jedoch nicht so, denn die Haut übt eine der wichtigsten Schutzfunktionen unseres Körpers aus.

Die Haut ist das größte Organ des Menschen. Abhängig von der Körpergröße und vom Körpergewicht beträgt ihre Oberfläche 1,5-2 m², sie besitzt eine Masse von 3,5-10 kg und macht etwa damit 16 % des Körpergewichts aus.

Zusammen mit den Hautanhangsgebilden wie Haaren, Nägeln, Schweiß- und Talgdrüsen prägt die Haut das genetisch bedingt einzigartige Erscheinungsbild des Menschen und erfüllt außerdem eine Vielzahl von Aufgaben, die hier kurz aufgezählt werden sollen:

- *) Schutzfunktion, Abschirmen des Körperinneren als mechanische und chemische Barriere,
- *) Temperaturregulation (z.B. durch Verengung oder Erweiterung der Blutgefäße)
- *) Regulierung des Wasserhaushaltes (z.B. durch Abgabe von Flüssigkeit und Salzen = Schwitzen),
- *) Sinnesfunktion (z.B. Wahrnehmung von thermischen Reizen, Berührungen, Schmerzen)
- *) Immunfunktion, z.B. im Rahmen von Infektionserkrankungen und Allergien
- *) Kommunikation, z.B. durch Erröten oder Erblassen

Ist es oft schon schwierig, das richtige Pflegeprodukt für gesunde, normale Haut zu finden, so ist das bei Problemen mit trockener oder extrem fetter Haut, aber auch bei Haut mit Neurodermitis und Psoriasis (nur um Beispiele zu nennen) meist ein langwieriges Unterfangen.

Gerade die Haut von Lymphödem-Patienten ist oft durch das - hoffentlich? - ständige Tragen von Kompressionsbehelfen sehr stark strapaziert. Egal, ob es sich dabei um Kompressionsstrümpfe oder Bandagen handelt - eines ist sicher: die betroffenen Hautflächen müssen besonders gut gepflegt werden.

Immer wieder werde ich im Rahmen meiner Tätigkeit als Aromatologin, aber auch als selbst betroffene Lymph-Patientin mit Hautproblemen vor allem an den Extremitäten konfrontiert.

Da ist zum einen die stark trockene Haut, andererseits die extrem empfindliche Haut mit Rötungen, bis hin zu offenen Hautstellen.

Bedingt durch meine naturmedizinische Orientierung habe ich versucht, für die Hautprobleme von Lymph-Patienten/innen Pflegemethoden zu entwickeln, die ohne schädliche Substanzen auskommen.

Unter schädlichen Substanzen verstehe ich vor allem Mineralöhlhaltige Produkte, die unsere Haut - egal ob gesund oder nicht - extrem belasten, sowie Konservierungsmittel auf synthetischer Basis.

Berufsbedingt arbeite ich ausschließlich mit hochwertigen reinen pflanzlichen Fetten und Ölen und mit reinen ätherischen Ölen. Letztlich ist sogar jedes gute, kaltgepresste Küchenöl (im Privatbereich) für die Hautpflege geeignet: was für unseren Magen gut ist, ist auch gut für die Haut! Aromapflegeprodukte sollte man gefahrlos "essen" können.

Auf der Grundlage meiner Überlegungen im Vorfeld wurde im LKH Wolfsberg – nach erfolgter Besprechung mit den behandelnden Ärzten und Physiotherapeuten – ein Feldversuch gestartet, an dem 10 Patientinnen freiwillig teilgenommen haben. Verwendet wurden ausschließlich qualitativ hochwertige ätherische Öle und fette Pflanzenöle.

Für die Testreihe wurden drei verschiedene Grundmischungen hergestellt (siehe Anhang). Jede der Teilnehmerinnen wurde unter Beisein der Hautärztin der Abteilung vorab kinesiologisch ausgetestet, anschließend wurde auf der Innenseite des Oberarms ein Prä-Test zur Überprüfung der Verträglichkeit durchgeführt. Nach entsprechender Einwirkzeit wurde dann mit der jeweiligen Hautpflege der vom Lymphödem betroffenen Gliedmaße begonnen.

Zusätzlich zum Hautpflegeöl konnten die Patientinnen aus einer Reihe von Hydrolaten zur Erfrischung der betroffenen Gliedmaßen wählen, da die Testreihe in den heißen Wochen des Sommers durchgeführt wurde.

Ergänzend möchte ich festhalten, dass dieser Feldversuch bereits vor einigen Jahren durchgeführt wurde. Zwei Jahre später durfte ich einen weiteren Feldversuch mit Lymph-Cremes durchführen, den ich in einem gesonderten Artikel behandeln werde.

Ergebnisse

Es konnten im Rahmen der Testreihe 10 Personen als Probandinnen gewonnen werden.

Da es bei diesem Feldversuch letztlich leider nur um das Hautbild unter den Kompressionsverbänden gehen konnte, da ja gleichzeitig Manuelle Lymphdrainage und Bewegungstherapie verordnet war, musste die Verwertung der Messdaten der einzelnen Patientinnen entfallen. Alle 10 Probandinnen hatten der Therapie entsprechend Umfangverluste bei den betroffenen Gliedmaßen, jedoch kann ein ursächlicher Zusammenhang mit der Verwendung der jeweiligen Ölmischung nicht als sicher angenommen werden.

Bei 9 Patientinnen wurde vor Beginn der Testreihe bereits eine Woche Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) unter Verwendung von Ultrabas, Ultrasic bzw. Sildonda lipid als Hautpflege durchgeführt.

Nachstehend die einzelnen Ergebnisse in Kurzform:

Patientin, 74 Jahre, Lymphödem rechter Arm, postoperativ

- Hautbild zu Beginn (nach bereits 1 Woche KPE): leicht trocken, schuppig
- Verwendete Ölmischung: Nr. 1, Zusatz 1 ml Nachtkerzenöl
- Hautbild nach zwei Wochen: Haut geschmeidig, nicht mehr schuppig
- Abnahme rechter Arm: 35 ml

Patientin, 42 Jahre, Lymphödem beide Beine, postoperativ

- Hautbild: schuppig, trocken, juckend, an den Fußkanten verdickt und aufgesprungen.
- Verwendete Ölmischung: Nr. 1
- Hautbild nach zwei Wochen: eindeutige Verbesserung, Juckreiz stark vermindert, an den Fußkanten keine Schrunden mehr.
- Patientin wird Hautölmischung auch zu Hause weiter verwenden.
- Abnahme rechtes Bein: 43 ml,
Abnahme linkes Bein: 251 ml

Patientin, 80 Jahre, Lymphödeme beide Beine und beide Arme

- Hautbild: trocken, schuppig, erwärmt, warzenähnliche Erhebungen
- Verwendete Ölmischung: Nr. 1
- Hautbild nach zwei Wochen: Unterarme kaum verändert, Haut an den Beinen nicht mehr schuppig
- Abnahme rechter Arm: 264 ml
Abnahme linker Arm: 54 ml
Abnahme rechtes Bein: 2398 ml
Abnahme linkes Bein: 1612

Patientin, 55 Jahre, Lymphödem linker Arm (postoperativ)

- Hautbild: trocken, schmerzhaft bei Berührung
- Verwendete Ölmischung: Nr. 2
- Nach den ersten drei Tagen: plötzliches Aufscheinen einer leichten Rötung, möglicherweise auch durch eine verrutschte Bandage entstanden
- Hautbild nach zwei Wochen: keine Schmerzen bei der Berührung mehr, weniger trockenes Erscheinungsbild der Haut.
- Patientin wird Hautölmischung auch zu Hause weiter verwenden.

- Abnahme linker Arm: 393 ml

Patientin, 55 Jahre, Lymphödem rechter Arm (postoperativ)

- Hautbild: sehr empfindliche Mischhaut, Narbengewebe
- Verwendete Ölmischung: Nr. 3
- Nach dem ersten Tag: Juckreiz nach starker Hitze am Unterarm
- Hautbild nach zwei Wochen: vor allem beim vernarbten Gewebe positiv empfunden
- keine Abnahme des Umfangs.

Patientin, 50 Jahre, Lymphödem beide Beine (primär)

- Hautbild: glatt, weich, kühl, juckend, Fersenhaut extrem hart (springt immer wieder auf)
- Verwendete Ölmischung: Nr. 3
- Hautbild nach zwei Wochen: Fersenhaut glatter, Juckreiz geringer
- Wird Ölmischung auch zu Hause weiter verwenden.
- Abnahme des Umfangs linkes Bein: 275 ml
Zunahme am rechten Bein!

Patientin, 44 Jahre, Lymphödem linkes Bein (postoperativ)

- Hautbild: trocken, glänzend, sehr empfindlich (rothaariger Typus mit Sommersprossen), verdickt an den Zehen
- Verwendete Ölmischung: Nr. 1 mit 1 ml Wildrose zusätzlich
- Abbruch der Behandlung mit Ölmischung Nr. 1 wegen zweier roter Flecken am Bein (kein Ausschlag, keine Schmerzen), deren Ursache allerdings unbekannt war (könnte aufgrund der herrschenden Hitze bzw. der Druckverteilung durch den Kompressionsverband ebenso entstanden sein, da die Verträglichkeitstest ohne Befund verlaufen sind).
- Abnahme linkes Bein: 269 ml

Patientin, 58 Jahre, Lymphödem rechtes Bein (primär)

- Hautbild: normal, leichte Rötung am Schienbein
- Verwendete Ölmischung: Nr. 2 (Hautpflege in der ersten Behandlungswoche vor dem Test nur mit Olivenöl durchgeführt)
- Hautbild nach zwei Wochen: Rötung etwas geringer, Haut weich und geschmeidig
- Patientin wird Ölmischung auch zu Hause weiter verwenden.
- Abnahme rechtes Bein: 2322 ml

Patientin, 31 Jahre, Lipolymphödem beide Beine

- Hautbild: trocken, verdickt an den Zehen
- Verwendete Ölmischung: Nr. 1 mit 1 ml Wildrosenöl
- Hautbild nach zwei Wochen: Verdickung an den Zehen weg, Haut weniger trocken
- Patientin wird Ölmischung auch zu Hause weiter verwenden.
- Abnahme linkes Bein: 589 ml
Abnahme rechtes Bein: 359 ml

Patientin, 58 Jahre, Lipolymphödem beide Beine

- Hautbild: Dellen, Spannungsgefühl, sehr trocken
- Verwendete Ölmischung: Nr. 2
- Hautbild nach zwei Wochen: normal, kein Spannungsgefühl mehr

- Patientin wird Ölmischung auch zu Hause weiter verwenden
- Abnahme rechtes Bein: 884 ml
Abnahme linkes Bein: 984 ml

Zusammenfassung:

1.) Patientinnen

9 von 10 Patientinnen haben die Behandlung mit den Ölmischungen als positiv empfunden. Vom Duft her wurde von allen Beteiligten die jeweils gewählte Ölmischung gegenüber den vorher verwendeten Produkten als angenehmer benannt.

6 Patientinnen werden die Ölmischungen auch zu Hause zur Hautpflege weiter einsetzen.

2.) Therapeuten

In den Feldversuch waren 7 PhysiotherapeutInnen eingebunden.

Bei der Befragung gaben 6 von ihnen an, mit den Ölmischungen lieber zu arbeiten als mit den vorab angeführten Produkten, weil sie

- die Öle nicht mit Gummihandschuhen auftragen müssten,
- die Öle besser riechen,
- sie selbst die Öle als grundsätzlich angenehm empfinden.

Lediglich eine Therapeutin erklärte, nicht mit Ölmischungen arbeiten zu wollen, weil sie eine Abneigung dagegen habe.

3.) Arzt

Das Ergebnis haben die begleitenden Ärzte Fr. Dr. Gaber (Dermatologie) und Herrn Prim. Dr. Döllner (Leiter der Lymphologie) als positiv bewertet, da

- sich das Hautbild der Patientinnen zum Großteil wesentlich verbessert hat
- das persönliche Befinden der Patientinnen durch die Anwendung positiv beeinflusst wurde
- der Vorteil bei den Kosten nicht zu unterschätzen ist (eine deutliche Reduktion gegenüber herkömmlicher Pflegemittel).
- Mit diesem Feldversuch wurde bewiesen, dass eine größer und detaillierter angelegte Studie sehr sinnvoll wäre und eine solche ins Auge gefasst werden sollte.
- Eine derartige Studie könnte den Beweis erbringen, dass die Verwendung einer Mischung aus ätherischen Ölen und fetten Pflanzenölen bei Lymphödemen und Lipödemen durchaus auch bei der Abnahme der Ödeme unterstützend wirkt. Außerdem werden der betroffenen Haut dabei auch wertvolle natürliche Substanzen zugeführt, was wiederum der Pflege und dem Schutz des strapazierten Gewebes förderlich ist.

Mein Dank gilt allen, die an diesem Feldversuch mitgemacht haben, vor allem aber Herrn Prim. Dr. Döllner, der diesen überhaupt erst ermöglicht hat!

Zusammenstellung der empfehlenswerten fetten Pflanzenöle, ätherischen Öle und Hydrolate sowie der vorgesehenen Mischungen

1.) Warum brauchen wir fette pflanzliche Öle zur Hautpflege?

Da die ätherischen Öle zu konzentriert für eine direkte Hautanwendung sind, werden sie in Trägeröle (fette Pflanzenöle) gegeben, die auch die Verteilung erleichtern und die Haut in ihrer physiologischen Funktion unterstützen.

Für Aromapflege sollte man ausschließlich qualitativ hochwertige Trägeröle verwenden, unbedingt aus erster Pressung und möglichst aus biologischem Anbau, da eventuell vorhandene Schadstoffe ansonsten mit in die Haut eingeschleust werden.

Die fettlöslichen ätherischen Öle können in der Mischung mit fetten Ölen gut von der Haut aufgenommen werden und dadurch bis in die tiefsten Hautschichten vordringen.

Dort werden sie von den feinen Blutkapillaren aufgenommen und gelangen so in den Blutkreislauf. Je nachdem, auf welcher Hautpartie sie aufgetragen wurden, aber auch, je lockerer und entspannter die darunter liegende Muskulatur ist, je dünner und zarter die Haut, aber auch, umso wärmer die Haut ist, desto schneller können die Wirkstoffe sowohl der fetten als auch der ätherischen Öle in den Blutkreislauf und das Stoffwechselsystem gelangen.

Fest steht also, dass Trägeröle, die besonders reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind, sehr hautpflegend wirken. Durch die Anwendung kaltgepresster Pflanzenöle erhalten wir die Durchlässigkeit der Haut, die Haut wird für ihre physiologischen Funktionen gestärkt und Hautprobleme können gelindert werden.

Fette Öle mit dreifach ungesättigten Fettsäuren werden vor allem bei hormonellen Funktionsstörungen bevorzugt eingesetzt, aber auch bei vielen Hauterkrankungen und bei Störungen des Immunsystems. Sie wirken sich positiv auf die Bildung der Östrogene und der Prostaglandine aus. Zu diesen Ölen gehört z. B. das Nachtkerzenöl.

Wir wissen, dass die ungesättigten Fettsäuren für unser Immunsystem notwendig sind. Sie besitzen die Fähigkeit, die Körperzellen vor schädigenden Substanzen (freie Radikale) zu schützen.

Unser Körper kann mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Linolsäure oder Linolensäure) nicht selbst herstellen, und so hat sich die äußerliche (aber auch die innerliche) Anwendung dieser Fette als lebensnotwendig (essentiell) herausgestellt.

Nachstehend die für die Hautpflege bei Lymphödemen geeigneten Pflanzenöle:

1. Aprikosenkernöl (*Prunus armeniaca L.*)
2. Calendulaöl (Ringelblumenöl) (*Calendula officinalis L.*)
3. Calophyllum-Inophyllum-Öl (*Calophyllum Inophyllum L.*)
4. Jojobaöl (*Simmondsia chinensis, Buxus chinensis*)
5. Macadamianussöl (*Macadamia integrifolia*)
6. Mandelöl (süß) (*Prunus amygdalus var. dulcis*)
7. Olivenöl (*Olea europea*)

2.) Ätherische Öle

Pflanzen produzieren ihre Duftstoffe als Energiespeicher, Informationsträger, Krankheitsschutz, Temperaturregler, Lockstoffe und Abwehrstoffe, und vieles mehr. Diese duftenden ätherischen Öle einer Blüte locken jene Insekten an, welche der Pflanze genehm sind, schrecken aber alle ab, die die Pflanze nicht „lieben“ sondern lieber „auffressen“ oder schädigen wollen.

Ätherische Öle schützen die Pflanze auch vor Bakterien und Pilzen. Die verdunstenden ätherischen Öle schaffen ein Mikroklima um die Pflanzenteile, das diese vor Hitze und Kälte schützen kann.

Auch bei ätherischen Ölen gilt:

Synthetische Düfte müssen in der Aromatherapie und Aromapflege unbedingt gemieden werden, da sie die den Pflanzen eigenen feinen Schwingungen naturgemäß nicht wiedergeben können, einfach deshalb, weil sie nie auch nur in irgendeiner Form mit der Pflanze in Berührung gekommen sind. Ebenso sollte darauf geachtet werden, dass diese ätherischen Öle 100 % naturrein und unverfälscht (nicht gepanscht) sind, möglichst sollten sie das Qualitätsmerkmal kbA oder Demeter tragen.

Viele der bekannten ätherischen Öle enthalten Wirkstoffe, die bei gestautem Gewebe, bei Lymphproblemen, aber natürlich auch für die Hautpflege allgemein gesehen sehr hilfreich sind, wenn sie mit Bedacht und gekonnt eingesetzt werden.

Aufgrund meiner Erfahrungen und der Hinweise aus der einschlägigen Literatur verwende ich letztlich am liebsten folgende ätherische Öle bei Lymphproblemen:

- Angelikasamen (desinfizierend, entzündungshemmend)
- Benzoe Siam (entzündungshemmend, wundheilend, epithelisierend)
- Cistrose (desinfizierend, entzündungshemmend, entstauend)
- Grapefruit (antiseptisch, durchblutungsfördernd, hautstoffwechselanregend)
- Immortelle (wundheilend, zellregenerierend, lymphabflussfördernd, entstauend)
- Kamille röm. (antimykotisch, entzündungshemmend, hautpflegend)
- Kanuka (entzündungshemmend, juckreizstillend, antiallergisch, hautregenerierend)
- Lavendel fein (antibakteriell, antiviral, antiseptisch, wundheilend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd)
- Lemongrass (antibakteriell, antiseptisch, entzündungshemmend)

Linaloeholz (antibakteriell, antiviral, hautpflegend, hautfloraregulierend)
Lorbeer (antibakteriell, entzündungshemmend, hautregenerierend)
Manuka (entzündungshemmend, juckreizstillend, antiallergisch, hautregenerierend)
Myrte (schmerzstillend, kortisonähnlich, durchblutungsfördernd, lymphentstauend)
Palmarosa (hautpflegend, antimykotisch, entzündungshemmend)
Rosengeranie (lymphflussanregend, hautpflegend, wundheilend)
Wacholderbeere (entzündungshemmend, entwässernd, kortisonähnlich)
Zitrone (entzündungshemmend)
Zypresse (juckreizstillend, entzündungshemmend, antiallergisch, adstringierend, entstauend, schmerzstillend)

Mischungen

Aus den oben genannten fetten Pflanzenölen und ätherischen Ölen lassen sich Pflegemischungen herstellen, aber es ist auch möglich, durch Verwendung von Konsistenzgebern und Emulgatoren und z.B. auch gemeinsam mit Hydrolaten, Cremes oder Körpermilch herzustellen, die sich dann wie jede andere gewohnte Creme auftragen lassen.

Welche Mischung für welche(n) PatientIn verwendet werden kann und soll, sollte zumindest in unklaren Fällen unbedingt mit einem Hauttest auf der Innenseite des Oberarms bzw. in der Armbeuge auf Verträglichkeit getestet werden (Prä-Test). Ebenso ist es möglich, bei Unverträglichkeit eines ätherischen Öles die jeweilige Mischung durch eine andere zu ersetzen.

Bewährt haben sich folgende Zusammensetzungen (genaue Angaben werden auf Wunsch gerne weitergegeben):

Mischung 1

50 ml Macadamianussöl

50 ml Mandelöl

Benzoe Siam

Immortelle

Lorbeer

Zitrone

Zypresse

als 2%ige Mischung (das bedeutet 40 Tropfen ätherische Öle insgesamt auf 100 ml fette Pflanzenöle).

Mischung 2

60 ml Macadamianussöl

40 ml Jojobaöl

Angelikasamen

Grapefruit

Immortelle

Linaloeholz

Myrte

Ebenfalls als 2%ige Mischung.

Mischung 3

50 ml Olivenöl

50 ml Jojobaöl

Benzoe

Kamille röm.

Lavendel fein

Lemongrass

Rosengeranie

Als 2%ige Mischung, siehe oben.

Natürlich sind noch eine ganze Reihe verschiedener anderer Kombinationen möglich.

Mit kleinen Anteilen Johanniskrautöl, Nachtkerzenöl oder Wildrosen(Hagebuttensamen-)öl kann je nach Bedarf die Rezeptur jeder Mischung individuell an die Bedürfnisse der PatientInnen angepasst werden.

Und - wie bereits erwähnt - kann jede dieser Mischungen auch als naturkosmetische Körpermilch oder Creme hergestellt werden, wenn man nicht unbedingt Öle auf die Haut auftragen möchte.

Kurz möchte ich noch auf die Bedeutung von Hydrolaten für die Haut und ihre Pflege eingehen:

Folgende Hydrolate haben sich im Zusammenhang mit dem Lymphödem bestens bewährt (diese Tipps haben die Patientinnen für zu Hause von uns erhalten):

1.) **Melissenhydrolat**

Hilft vor allem bei kleinen Verletzungen und lässt diese schneller abheilen. Dieses Hydrolat ist aber auch eine hervorragende Hilfe im Kampf gegen Herpes labiales.

2.) **Lavendelhydrolat**

Hat sich vor allem bei Waschungen angegriffener Haut bewährt und sollte in diesem Fall mit destilliertem Wasser gemischt werden (Verhältnis 3:7).

3.) **Pfefferminzhydrolat**

Der betroffene Arm, das betroffene Bein schwillt in der Wärme noch mehr an, die Haut spannt und man hat das Gefühl, sie könnte aufplatzen. Nun: sicherlich die erste Hilfe ist, sich im Schatten, im Kühlen aufzuhalten. Aber oft lässt sich das nicht immer machen. Also, was dann? Pfefferminzhydrolat hilft dabei, die betroffene Extremität zu kühlen. Auch hier gilt: im Verhältnis 3:7 mit destilliertem Wasser mischen.

In eine Sprühflasche abgefüllt ist man immer gerüstet. Und: Pfefferminzhydrolat kann auch über die Kompressionsstrümpfe gesprüht werden, es dringt durchs Gewebe bis auf die Haut, schädigt aber das teure Gestrick nicht.

Als Warnhinweis: Epileptiker und Asthmatiker, aber auch Menschen mit extrem hohem Blutdruck sollten übrigens **ätherisches Pfefferminzöl** - auch in schwacher Dosierung - unbedingt vermeiden.

Quellenangaben:

- Werner M., von Braunschweig R.: „Praxis Aromatherapie“, ISBN 3-8304-7189-0
- Price, S. & L.: „Aromatherapie – Praxishandbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe“, ISBN 3-456-83440-3
- Zimmermann, E.: „Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe“, ISBN 3-87758-239-7
- Steflitsch, Dr.W. & M. (Hrsg.): „Aromatherapie – Wissenschaft – Klinik – Praxis“, ISBN 978-3-211-48646-7
- Stadelmann, I.: „Bewährte Aromamischungen“, ISBN 3-9803760-1-X
- Kleindienst-John, I.: „Skriptum zur Aromatherapie – Ausbildung zur Ärztlich geprüften Aromatologin“, und Weiterbildung nach §64 GuKG „Komplementäre Pflege – Aromapflege“ 3. erweiterte Auflage, 2007
- Schriftenreihe des Forum Essenzia e.V.