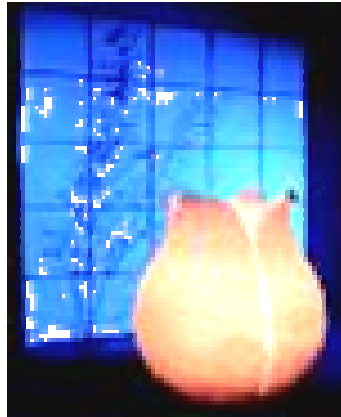


Raumdüfte

etwas mehr als Wellness im Krankenhaus



Raumbeduftung ist nicht erst seit heute ein Thema, sondern schon Jahrtausende alt. Düfte faszinierten die Menschheit schon immer. Viele schöne Stimmungen und Erinnerungen sind damit verbunden.

Im Mittelalter räucherte man dreimal täglich um den Straßenduft in den Städten erträglich zu halten und die Keimzahl zu minimieren.

Während der Pestzeit halfen die Düfte so manchen Menschen zu überleben. Der so genannte Schnabeldoktor war in lange Kleider gehüllt. In seiner Schnabelmaske hatte er Angelika, Alant und andere Kräuter die ihn schützten. Für Häuser mit Pestkranken wurden Räucherungen zur Raumluftdesinfektion empfohlen. Wacholderfeuer im Freien sollten die Ansteckungsgefahr reduzieren.

Alchemisten und Heilern ist es zu verschiedenen Zeiten und an verschiedenen Orten gelungen Pflanzen ihrer Düfte zu berauben, um die Essenz jederzeit griffbereit zu haben. (vgl. Buch Himmlische Düfte - Susanne Fischer-Rizzi)

Heute wissen wir um die Keimzahl reduzierende Wirkung der ätherischen Öle und setzen sie auch gezielt ein.

Die Firma Aromatao hat uns eine Studie über die antibakterielle Wirkung 100% genuiner ätherischer Öle zur Verfügung gestellt.

Dr. Valnet, Pionier der Aromatherapie, beschreibt, dass sich im Fichtenwald von Fontainebleau, einem Waldstück in der Nähe von Paris, fünf Mikrobenkeime in einem Kubikmeter Luft befinden; in einer Pariser Wohnung dagegen 20.000 / cbm und auf einem Teppichboden neun Millionen Krankheitserreger pro qm. (Mikroben sind Kleinstlebewesen wie Bakterien, Viren und Pilze, also potentielle Krankheitserreger.) Diese Untersuchung zeigt die enorme antiseptische Kraft des ätherischen Öls der Fichtennadeln.

Prof. Griffon, Mitglied der französischen, pharmazeutischen Akademie, untersuchte die Reinheit der Luft. Mit Hilfe eines Zerstäubers wurden verschiedene ätherische Öle versprüht. Man bestimmte vorher und nachher die Vitalität der Krankheitskeime. Bereits nach 30 Minuten ließen sich nur noch vier der ursprünglich 210 verschiedenen Bakterien nachweisen, wobei sämtliche Schimmelpilze und Staphylokokken-Kulturen vernichtet waren. Ein Beweis von vielen, dass 100 % naturreine ätherische Öle ein vorzügliches Mittel zur Desinfektion der Luft darstellen.

Alle Nadelholzöle und Zitrusöle enthalten einen hohen Anteil wichtiger Inhaltsstoffe. Die Hauptwirkung dieser Stoffe ist die Fähigkeit, verbrauchte Luft in geschlossenen Räumen zu reinigen, sowie ihre antibakterielle Wirkung, die speziell bei Erkältungen und schlecht funktionierendem Immunsystem äußerst hilfreich ist.

Ätherische Öle haben nicht nur eine reinigende und deodorierende Wirkung in der Raumluft, sie sind auch Streicheleinheiten für unsere Seele.

- Sie sind Auslöser für Sympathie und Antipathie
- Sie dienen als Kommunikationsmittel
- Sie nehmen Einfluss auf unser Wohlbefinden
- Sie haben eine tiefe Wirkung auf unser psychisches Gleichgewicht
- Sie mobilisieren die Selbstheilungskräfte des Körpers
- Sie wirken anregend oder beruhigend - sie harmonisieren
- Sie regulieren aus der Balance geratenes
- Sie geben Impulse auf der Suche nach unserem Lebenssinn
(vgl. Warum können uns Düfte so bewegen und unser Herz berühren - Buch - Himmlische Düfte - Susanne Fischer- Rizzi)

Mit einem wunderbar duftenden Raumklima fühlen sich nicht nur die Patienten wohl. Auch die Angehörigen kommen öfters, bleiben länger und unterstützen uns in der Betreuung. Es steigert das positive Arbeitsklima des Personals und reduziert die Krankenstände. Wenn wir unser Wohlbefinden stärken, sind wir stressbedingten Belastungen gegenüber stabiler und die daraus folgenden Krankenstände weniger.



Wie verteilen wir den Duft im Raum?

Grundsätzliches zur Raumbeduftung im Klinikbereich

Die Duftlampen sollten immer nur ein bis drei Stunden verwendet werden und das Wasser in der Verdunstungsschale sollte nicht mehr wie 55° C erreichen.

3-10 Tropfen reichen für ein normales 6-Bett-Zimmer.

Pflege der Duftlampen, Thermoduftstein... nach Gebrauch mit Alkohol reinigen

Weniger ist mehr!

Duftlampen verzaubern jeden Raum und schaffen eine angenehme Atmosphäre. Sie wirken durch die Kombination von Form, Licht, Duft und Farbe.

Am beliebtesten sind die elektrischen Duftlampen. Das sind **Farbduftlampen** die mit einer 15 Wattbirne betrieben sind. Der Abstand von der Glühbirne zum Verdunstungsgefäß ist so berechnet, das die ätherischen Öle die optimale Verdunstungstemperatur haben. Bei höheren Temperaturen entstehen eher unliebsame Gerüche.



Gut geeignet ist auch der **Thermoduftstein** oder **Aromastone**. Es ist wichtig, dass immer genügend Wasser oder Hydrolat in der Schale ist. Wenn ätherische Öle zu stark erwärmt werden, verändern sie ihre biochemische Zusammensetzung und verlieren so ihr Duftprofil.

Der aufsteigende Wasserdampf verteilt die Duftmoleküle in der Raumluft. Der Duftsinn ermüdet nach 15- 20 Minuten, Man muss bedenken, dass man den Duft nach spätestens 20 Minuten nicht mehr bewusst wahrnimmt, er aber trotzdem seine Wirkung hat. Also nicht nachdosieren.

Der **Aromastreamer** oder **Aromaventilator** eignet sich dafür große Räume, die schnell und effektiv beduftet werden sollen. Hier verdampfen die ätherischen Öle ohne Wärmezufuhr. Eine Stufenschaltung reguliert die individuelle Dosierung. Er ist im Einzelfall auch für den Dauerbetrieb geeignet. Hier muss allerdings auf eine ausreichende Luftfeuchtigkeit geachtet werden, da sonst keine gute Duftentwicklung erfolgt und die Riechschleimhaut die ätherischen Öle nicht aufnehmen kann.



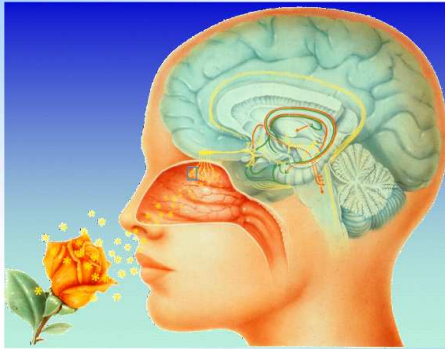
Eine schöne und angenehme Vernebelungsform ist der **Duftbrunnen**. Er eignet sich für den Aufnahmebereich und ist für den Dauerbetrieb geeignet. Auf regelmäßigen Wasserwechsel muss geachtet werden.

Eine ganz einfache, aber sehr effektive Anwendungsform ist die Trockeninhalation über das **Duftvlies** oder das duftende **Taschentuch**. Im Klinikbereich hat sich ein Tropfen Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*) und ein Tropfen Orange (*citrus sinensis*) als Einschlafhilfe bewährt.



Neurophysiologische Reizweiterleitung des Duftes

What happens in our nose, when we smell the odor of a rose?



Ruhr-Universität Bochum - Lehrstuhl für Zellphysiologie

Die Nase hat immer Recht.
Der Sitz ist mitten im Gesicht.
Sie ist uns eine Nasenlänge voraus.

(Quelle 1)

Die Duftaufnahme erfolgt über die Atmung.

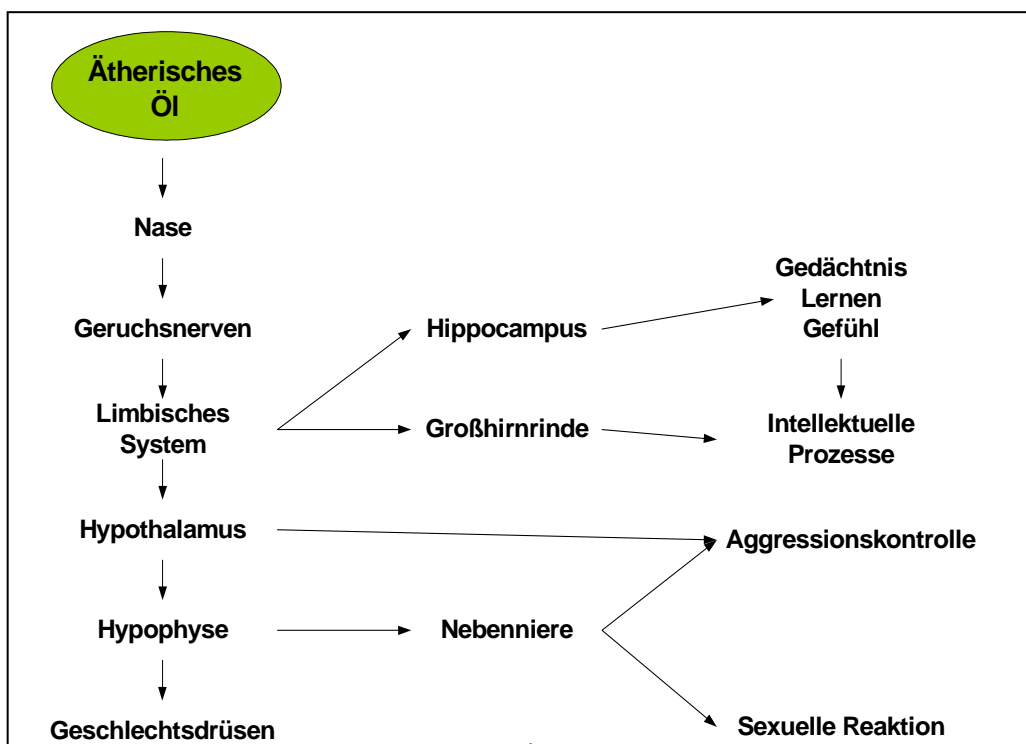
- Ein Teil der Duftmoleküle gelangt über die Bronchien in den Blutkreislauf
- Ein Teil bleibt an der Riechschleimhaut hängen

Die Luft muss angefeuchtet und angewärmt werden, damit die Duftstoffe an der Riechschleimhaut andocken können. Das ist im Winter und bei Rauchern ein Problem, da die Schleimhäute oft sehr ausgetrocknet sind und dadurch die olfaktorische Wahrnehmung beeinträchtigt ist.

Das Riechepithel befindet sich in der Kuppel der Nasenhöhle, ist 3-4cm² groß und erneuert sich alle 4-5 Wochen. Circa 30 Mio. Riechzellen sind in einem dünnen Schleimhautfilm eingebettet. Jede dieser bipolaren Nervenzellen endet mit 6-8 Flimmerhärchen an die jeweils nur ein Duftmolekül andockt. Es erfolgt eine chemische Reaktion, die von der Sinneszelle als elektrischer Impuls weitergeleitet wird. Über den Bulbus olfactorius (Riechkolben) gelangen die Duftreize ohne Zensur der Großhirnrinde direkt ins limbische System. Dort sind unsere Gefühle und Emotionen zu Hause.

Die Ausscheidung erfolgt über die Lunge, Haut und Harn. Ein Großteil binnen 2-5 Stunden. Ketone und Phenole bleiben ca. 2-3 Tage im Körper.

2ggt Mentha piperita - Pfefferminzöl tägl. bei Spannungskopfschmerz ist unproblematisch!



Ein Duft muss nicht bewusst wahrgenommen werden, damit der Körper reagiert!
Mittels Hautwiderstandsmessungen und EEG kann man nachweisen, dass der Duft schneller wirkt als man ihn bewusst wahrnehmen kann.

Das Interesse an Blütendüften nimmt im Alter ab, nicht aber die Riechqualität - sie verlangsamt sich nur.

Beobachtungen haben gezeigt, dass bis zu 5 Jahren vor der Bemerkbarkeit einer Alzheimerkrankheit eine Anosomie auftritt.

Prof. Hanns Hatt von der Ruhr-Universität Bochum (Lehrstuhl für Zellphysiologie) hat sehr viel Forschungsarbeiten und Studien über das olfaktorische System getätigt.



Einsatzbereiche in der Pflege

Einige Beispiele für Einsatzmöglichkeiten im Pflegealltag

- Myrthe (*Myrtus communis*) oder Myrthe Anden zur Stressreduktion am Aufnahmetag - im Heim, Krankenhaus, beim Zahnarztbesuch usw.
- Zitrone (*Citrus limon*) und Eukalyptus (*Eucalyptus radiata*) oder Rosmarin (*Rosmarinus CT cineol*) zur Förderung der Konzentration, Motivation und Mitarbeit
- Latschenkiefer (*Pinus montana*) oder Thymian (*Thymus vulgaris*) zur Steigerung der körpereigenen Abwehr von Personal und Patient
- Fichte (*Abies sibirica*), Ravintsara (*Cinnamomum camphora CT 1,8 cin*) und Zitrone (*Citrus limon*) zur Keimreduktion in Grippezeiten
- Zeder (*Cedrus atlantica*), Rose (*Rosa damascena*) und Lavendel (*Lavandula angustifolia*) eventuell mit einem frischen Zitrusduft um Atmosphäre zu schaffen für die schwierigsten Stunden unseres Lebens
- Lavendel (*Lavandula angustifolia*) und Orange (*Citrus sinensis*) als Einschlafhilfe - es erfolgt ein ruhiger physiologischer Schlaf in dem die Rem-Phase nicht unterdrückt wird
Untersuchung an der neurologischen Universitätsklinik, Medizinische Universität Wien, Abt. für medizinische Statistik, Zahnarztpraxis Dr. Marwinsky, Bochum, Universität Witten/Herdecke - es wurde festgestellt, dass Patienten, die Orangen- oder Lavendelduft ausgesetzt worden waren, einen niedrigeren Wert situationsspezifischen Angstgefühls hatten, positiverer Stimmung waren und höhere Ruhewerte hatten als die Patienten der Kontrollkondition. (Auszug aus Übersetzung des Original-Beitrags „Ambient odors of orange and lavender reduce anxiety and improve mood in a dental office“)

Wenn ich den Menschen in eine
neurophysiologische Mittellage bringe kann er
seine Heilung durch sein Wohlbefinden
unterstützen



Quellenangaben

Forum Essenzia Hefte und Kursmitschriften

Susanne Fischer-Rizzi - Himmlische Düfte

Maria M. Kettenring - Ätherische Öle für Beauty und Wellness

Maria Kettenring - Raumdüfte

Studien zur Verfügung gestellt von der Firma Aromatao

Seiten aus dem Internet

- Univ.-Prof. Dr. Gerhard Buchbauer

- //www.awl.ch/heilpflanzen/aktuell/aromatherapie/

- Prof. Dr. Dr. Dr. med. habil. Hanns Hatt von der Ruhr-
Universität Bochum (Lehrstuhl für Zellphysiologie)

Quelle 1: mit freundlicher Genehmigung Prof. Dr. Dr. Dr. med. habil. H. Hatt

sonstige Bilder mit freundlicher Genehmigung der Fa. Aromatao

© Christa Schöngrundner, DGKS, Aromachologin, August 2007

