

# Aromapflege im Schmerzmanagement

## Die Wirkungsweise von ätherischen Ölen bei Schmerzen

DPGKP Esther Schaubeger

1

## Definition Schmerz



„Schmerz ein unangenehmes Sinnes- oder Gefühlserlebnis, das mit tatsächlicher oder drohender Gewebeschädigung einhergeht oder von betroffenen Personen so beschrieben wird, als wäre eine solche Gewebeschädigung die Ursache“ (IASP) (Merskey, et al., 1994)

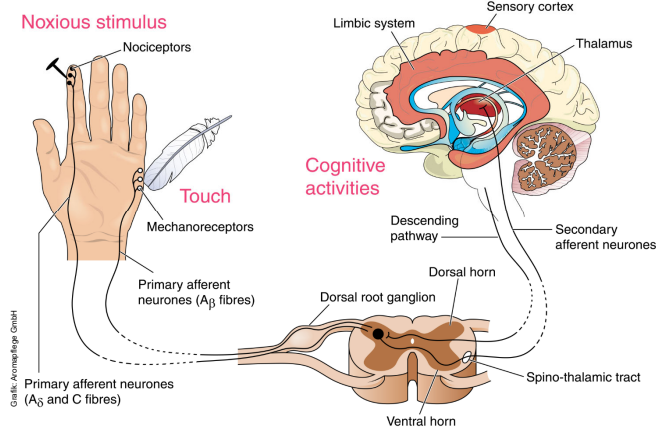
[www.aromapflege.com](http://www.aromapflege.com)

© 2024 Aromapflege GmbH. Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben der Aromapflege GmbH vorbehalten.

2

# Schmerzwahrnehmung

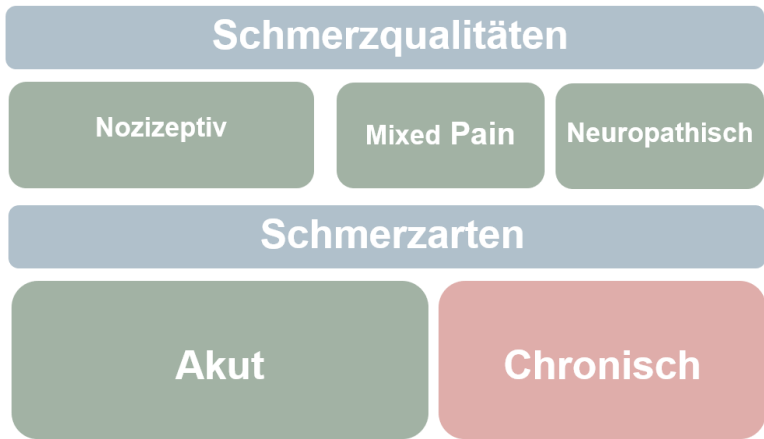
## Transmission



www.aromapflege.com

© 2024 Aromapflege GmbH. Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben der Aromapflege GmbH vorbehalten.

3

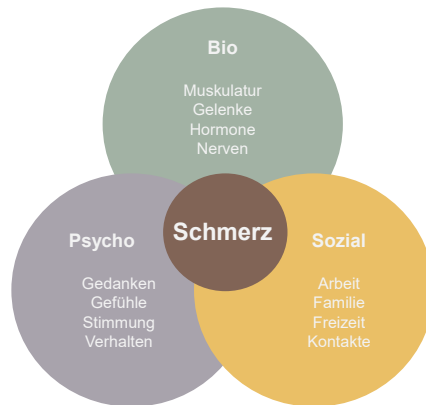


www.aromapflege.com

© 2024 Aromapflege GmbH. Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben der Aromapflege GmbH vorbehalten.

4

## Das bio-psycho-soziale Schmerzmodell

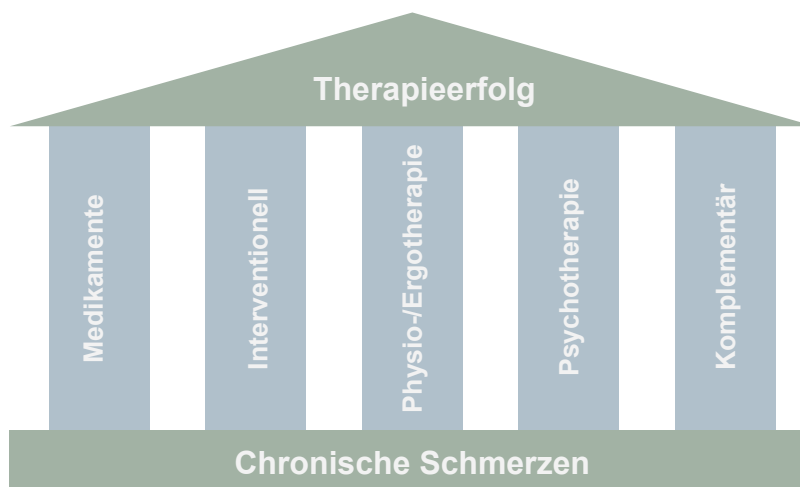


[www.aromapflege.com](http://www.aromapflege.com)

© 2024 Aromapflege GmbH. Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben der Aromapflege GmbH vorbehalten.

5

## Therapieerfolg



[www.aromapflege.com](http://www.aromapflege.com)

© 2024 Aromapflege GmbH. Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben der Aromapflege GmbH vorbehalten.

6

## Linderung des Schmerzerlebens durch zentrale Effekte



körpereigene Modulation durch  
Neurotransmitterfreisetzung: Serotonin, Dopamin,  
Acetylcholin, GABA

- ↑ Thalamus & Enkephalin-Ausschüttung
- ↑ Raphekerne & Serotonin-Ausschüttung
- ↑ Hypophyse & Endorphin-Ausschüttung  
(Zimmermann, 2018, S. 146f)

7

## Linderung des Schmerzerlebens durch lokale Effekte



- Niedrige Dosierungen: lokale Unterdrückung/  
Blockierung der Bildung von Gewebsmediatoren  
(Prostaglandine, Leukotrine)
- Mittlere Dosierungen: Stabilisierung von  
Zellmembranen – Erregung der Zelle ist unterdrückt,  
Lokalanästhetische, analgetische Wirkung
- Hohe Dosierungen: „sanfte“ Reizwirkung verursacht,  
Counter-Irritant-Effekte, antiphlogistische Wirkung  
(Teuscher et al. 1990, S. 87ff)

8

## Wohlbefinden und Entspannung fördern und so den Schmerz in seiner Wahrnehmbarkeit reduzieren



- Aromapflegeanwendungen
- Problemlösungstraining (Selbstbeobachtung, Auswertung, Handlungsstrategien & Umsetzung im Alltag)
- Entspannungsverfahren (z.B. Meditationen, autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson) (Thomm, 2016, S. 1ff)
- Förderung der Genussfähigkeit
- Waldbaden
- Genussstraining (Thomm, 2016, S. 1ff)

[www.aromapflege.com](http://www.aromapflege.com)

© 2024 Aromapflege GmbH. Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben der Aromapflege GmbH vorbehalten.

9

## Aromapflegeanwendungen bei Schmerzen



- Nozizeptive Schmerzen – Bsp. Körperwarme Ölkomresse
- Neuropathische Schmerzen – Bsp. Melissenhydrolat
- Seelische Schmerzen – Bsp. Riechstift
- Angst und Stress durch Schmerzen – Bsp. Riechtupfer
- Ein- und Durchschlafstörungen bei Schmerzen – Bsp. Fußbad
- Reizbarkeit durch Schmerz – Bsp. Streichung
- Frustration/Motivationsverlust durch Schmerzen – Bsp. Raumbedeftung

[www.aromapflege.com](http://www.aromapflege.com)

© 2024 Aromapflege GmbH. Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben der Aromapflege GmbH vorbehalten.

10

## Nebenwirkungsmanagement



### Häufigste NW bei Schmerzmedikation

- Müdigkeit/Schwindel
- Magenschmerzen/Übelkeit/Erbrechen
- Obstipation
- Trockene Schleimhaut/Juckreiz
- Schlafstörungen
- Harnverhalten

www.aromapflege.com

© 2024 Aromapflege GmbH. Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben der Aromapflege GmbH vorbehalten.

11

Merskey, H. und Bogduk, N., (1994): IASP (International Association for the Study of Pain). Online im Internet: <https://www.iasp-pain.org/Taxonomy#Pain>. [Zugriff: 22.01.2022]

Adam, O. (2005): Diät und Rat bei Rheuma und Osteoporose. Weil der Stadt: Hädecke

Braunschweig, R. (2020): Pflanzenöle – Über 50 starke Helfer für Genuss und Hautpflege. 7. Auflage. Wiggensbach: Stadelmann Verlag.

Carr, E. und Mann, E. (2014): Schmerz und Schmerzmanagement. Praxishandbuch für Pflegeberufe. Bern: Hans Huber

Deutsch-Grasl, E., Buchmayr, B., Fink, M. (2018): Aromapflege Handbuch, Leitfaden für den Einsatz ätherischer Öle im Gesundheits-, Krankpflege- und Sozialbereich. 4. Auflage. Lechaschau: Aromapflege GmbH.

Lexa, N., (2015): Schmerzmanagement. In: Thieme Pflege: I Care. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.

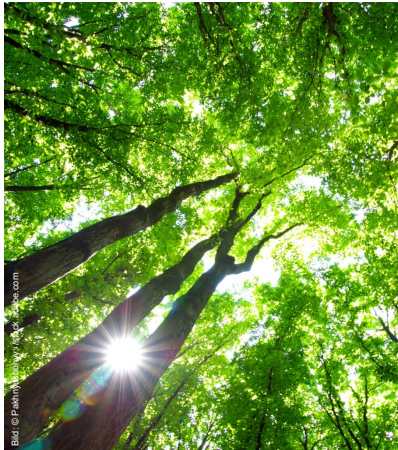
Thomm, M. (2016): Rückenschmerzen, Kreuzschmerzen. Schmerzmanagement in der Pflege. 2. Auflage. Berlin, Heidelberg : Springer Verlag

Zimmermann, E. (2018): Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe – Kursbuch für Ausbildung und Praxis. 6. Auflage. Stuttgart: Haug Verlag.

www.aromapflege.com

© 2024 Aromapflege GmbH. Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben der Aromapflege GmbH vorbehalten.

12



**Die Natur hat uns mit Pflanzen und Blumen gesegnet, die heilende Eigenschaften haben. Ihre Düfte können unsere Seelen berühren und unsere Schmerzen lindern." - (Unbekannt)**

[www.aromapflege.com](http://www.aromapflege.com)

© 2024 Aromapflege GmbH. Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben der Aromapflege GmbH vorbehalten.

13

## Fachseminar Aromapflege - Aufbaulehrgang



### Schmerz lass nach

Aromapflege als wertvolle Ergänzung bei der pflegerischen Betreuung von Schmerzpatient:innen

→ Fortbildung laut § 63, § 104c GuKG

**WIEN 20.09.2024**

**Referentin:** Esther Schaubberger

**Dauer, Zeit:** 1 Tag, 9.00 – 17.00 Uhr, 8 Maßnahmenstunden

**Teilnehmer:** max 20 Personen

**Zielgruppe:** Pflegepersonen, medizinisches Fachpersonal und alle Interessierte mit Aromapflege-Grundwissen

**Gebühr:** 179,00 € inkl. Seminarunterlagen, Arbeitsmaterial, Pausengetränke, Obst und Kekse

[www.aromapflege.com](http://www.aromapflege.com)

© 2024 Aromapflege GmbH. Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben der Aromapflege GmbH vorbehalten.

14