



*Lavandula  
angustifolia*

A lavender flower spike, showing several small purple flowers and buds on a green stem, positioned below the text.

## 1. Einleitung

Ich habe 1997 in der Krankenpflegeschule Schwaz diplomiert. Durch meine Arbeit als Krankenschwester auf einer internistischen Station (26 Betten, davon 8 akutergeriatrisch) habe ich vorwiegend mit älteren Menschen zu tun. Da die ältere Generation noch viele Hausmittel kennt, erzählten mir diese Patienten, wie sie mit den verschiedensten Heilpflanzen so manches Leiden heilen oder lindern konnten. Das hat mich auf komplementäre Pflegemethoden neugierig gemacht und zur Beschäftigung mit dem Thema angeregt, weshalb ich auch in den Jahren 2006 und 2007 eine Weiterbildung für Komplementäre Pflege besuchte.

Nach meinem ersten Aromaseminar „Stress lass nach – Ätherische Öle zur Entspannung“ war die Begeisterung sehr groß, sodass ich mich entschloss dieses Thema zu vertiefen. Nicht nur für meinen Beruf, sondern vor allem im privaten Bereich sind ätherische Öle eine Bereicherung für mich geworden, speziell die Naturkosmetik hat es mir angetan, und so rühre ich in meiner Freizeit gerne Cremes, Balsame, Seifen usw.

Nach einem Wickelseminar 2006 beschloss ich Lavendelwickel auf meiner Station einzuführen. Zuerst wandte ich mich an die Stationsleitung, die den Vorschlag sofort annahm und dies mit der Pflegedienstleitung besprach. Kurze Zeit später hatten wir bereits Lavendelöl 1% mit Mandelöl gemischt auf unserer Station zur Verfügung. Unser Primar und die Oberärztin gaben bereitwillig ihr Einverständnis. Nun konnte es losgehen! In meinem Übereifer bekam jeder Patient einen Lavendelwickel der Husten oder Einschlafschwierigkeiten hatte. Leider scheiterte es anfangs wider Erwarten an meinen Mitarbeitern, denn wenn ich nicht im Dienst war, wurde er nur selten angewandt. Ein Wickel sei zu zeitaufwendig war das häufigste Argument, doch die Patienten waren begeistert und bestanden auf die weitere Anwendungen. Inzwischen sind fast alle Mitarbeiter auf der Station vom Sinn und Nutzen überzeugt und wenden vor allem Lavendel gerne an.

In unserem Krankenhaus wurde 2007 die Aromapflege eingeführt, inzwischen haben wir 5 ätherische Öle (Cajeput, Zitrone, Rosengeranie, Lavendel fein, Bergamotte) und Mandelöl zur Verfügung und verwenden diese vor allem zur Raumbelüftung und für Waschungen.

## 2. Hauptteil

### 2.1. Botanik

Lavandula angustifolia gehört zur Familie der Lippenblütengewächse (Lamiaceae) und gedeiht auf wasserdurchlässigen, mageren Böden am liebsten in voller Sonne. Der mehrjährige Halbstrauch wird bis zu 60 cm hoch, die älteren Äste verhol-



zen, die jungen Triebe sind vierkantig und graugrün. Die gegenständig angeordneten Blätter sind länglich, lanzettlich und sehr schmal. Am Rand sind die Blätter eingewellt und zeigen an der Unterseite eine weißliche Behaarung, hier sitzen auch die Öldrüsen. Im Juli – August erscheinen an den langen Stängeln die lilafarbenen, duftenden Blüten, die in Scheinquirlen stehen und eine unterbrochene Ähre bilden. Jeder Scheinquirl besteht aus ca. 6 - 8 Blüten. Lavendel ist im westlichen Mittelmeerraum beheimatet und wächst dort sowohl kultiviert als auch wild. Bekannt ist vor allem die Provence für ihre riesigen Lavendelfelder. Es gibt ca. 26 verschiedene

Lavendelarten, auf die ich hier aber nicht näher eingehen möchte.

Foto: [www.bghamburg.de](http://www.bghamburg.de)

### 2.2. Geschichte

Bereits die Ägypter sollen mit Lavendel getränkte Tücher bei der Mumifizierung der Toten verwendet haben. Im 1. Jahrhundert nach Christus fasste Plinius der Ältere das Wissen seiner Zeit in einem 37 Bände umfassenden Werk „Naturalis historia“ zusammen. Unter anderem empfiehlt er Lavendel bei zahlreichen Erkrankungen, wie Menstruations-beschwerden, Magenschmerzen, Nierenleiden, Gelbsucht, Wassersucht und

Insektenstichen. Der Name des Lavendels kommt vermutlich vom lateinischen Wort „lavare“ (waschen). Bereits die Römer haben zum Beduften ihrem Wasser Lavendel beigefügt, auch Julius Caesar soll nach einem anstrengenden Tag gern in Lavendel gebadet haben. Die römischen Legionäre nahmen Lavendel nicht nur zur Beruhigung auf den Feldzug mit, sie wussten bereits, dass er bei Wunden und Entzündungen hilfreich ist. Lavendel verlieh ihnen Mut, um in die Schlacht zu ziehen. Im Mittelalter wurden Lavendelblüten in Erkältungszeiten auf

die Böden der Krankenhäuser gestreut, um so die Krankheitsdämonen zu vertreiben. Im 16. Jahrhundert kam in den Königshäusern Lavendelparfüm groß in Mode. Heinrich VIII. und seine Tochter Elisabeth I. hatten eine Vorliebe für diesen Duft. Elisabeth I. trank regelmäßig Lavendeltee gegen ihre Migräneanfälle. Im 19. Jahrhundert hatte der Lavendel ein Comeback, ganz England sowie seine Königin Viktoria waren verrückt nach der lila Blüte, weshalb diese Zeit auch Lavendelepoche genannt wird. Die vornehmen Damen übertönten damit unangenehme Gerüche und bedufteten Liebesbriefe. Der Wissenschaftler und Arzt Rembert Dodoens schrieb bereits über den Lavendel: *“ Es stärkt dies schön gut lebendig riechende Kraut die Sinne, den Verstand und das Gedächtnis“*

In Südfrankreich wurde über das Bett von Säuglingen ein Lavendelsträußchen gehängt um sie zu beruhigen und böse Geister zu vertreiben. Der Chemiker René-Maurice Gattefossé (1881-1950) prägte den Begriff der Aromatherapie. Er verbrannte sich die Hände bei einer Explosion im Labor und tauchte sie in den nächstbesten Behälter, der zufällig mit reinem Lavendelöl gefüllt war. Der Schmerz ließ sehr rasch nach, die Verbrennung verheilte in kurzer Zeit ohne Narbenbildung. Ab diesem Zeitpunkt begann sich der Chemiker intensiv mit den ätherischen Ölen, vor allem Lavendelöl, zu beschäftigen und schrieb zahlreiche Abhandlungen zu diesem Thema.

### 2.3. Allgemeines

Das ätherische Öl wird durch Wasserdampfdestillation der frischgeschnittenen, blühenden Rispen gewonnen. Bisher konnten 160 Inhaltsstoffe bestimmt werden.

#### Wild oder kultiviert?

##### Lavendel extra:



Berglavendel wächst auf 1000-2000 m Höhe und wird auch heute noch, wie vor 100 Jahren mühsam von Hand geerntet. Die Sammler wandern mit kleinen Handsicheln in die Berge, um in der sengenden Mittagshitze Lavendel zu ernten, da er zu dieser Zeit den höchsten Gehalt an ätherischen Ölen aufweist. Der Lavendel wird am Rücken ins

Tal getragen und destilliert. Dadurch ergibt sich natürlich der etwas höhere Preis im Vergleich zu Lavendel fein. Die Qualität des Lavendelöls wird vom Estergehalt bestimmt, deshalb gilt das Öl vom wilden Lavendel als das Beste, denn je höher die Pflanze wächst, desto höher ist der Gehalt an Ester. Aus 150-160 kg Pflanzenmaterial wird 1kg Öl gewonnen.

#### Lavendel fein:

Im 19. Jahrhundert gab es durch die Beliebtheit des Lavendels einen Engpass. Um die Ernte leichter zu machen und reichere Erträge zu erhalten wurde der Lavendel nun auf niedrigen Lagen kultiviert. Auch in England hat man Lavendel angebaut, manche Engländer sind heute noch überzeugt, dass sie den besten Lavendel anbauen. Lavendel fein wächst auf einer Höhe von 600-1000 m Höhe, aus 120-130 kg Pflanzenmaterial wird 1 kg Öl destilliert. Die Anwendung und Wirkung ist bei beiden Ölen nahezu gleich.

### **2.4. Wirkung**

Die heilende Wirkung von Lavendel ist so vielfältig, dass darüber zahlreiche Bücher verfasst wurden. Er wird als



Wundheil und Seelentröster bezeichnet. Die wundheilende und schmerzlindernde Wirkung wurde bereits wissenschaftlich in Studien untersucht und nachgewiesen. Als bewiesen gilt auch die entspannende Wirkung. In pharmakologischen Tests wurde die keimtötende und antibakterielle Wirkung bestätigt.

**Wirkungen auf den Körper:** *antibakteriell, antiviral, antiseptisch, antimykotisch, fiebersenkend, stark immunstimulierend, zellregenerierend, wundheilend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, krampflösend, durchblutungsfördernd, blutdruckregulierend, schlaffördernd, insektenabweisend*

**Wirkungen auf seelischer Ebene:** *ausgleichend, beruhigend, aufbauend, angstlösend und antidepressiv, bei Erschöpfungszuständen anregend und erfrischend* (vgl. Werner/Braunschweig Praxis Aromatherapie) Die vielfältigen, teilweise widersprüchlich klingenden Wirkungsweisen erklären sich durch die komplexe Struktur und den zahlreichen Inhaltsstoffen.

## 2.5. Indikation

Da eine Liste der Indikationen Seiten füllen würde, möchte ich an dieser Stelle nur jene nennen, bei denen auf unserer Station Lavendelöl zum Einsatz kommt. Bronchitis, Pneumonie, Angstzustände, Schlafstörungen, Unruhezustände, Kopfschmerzen, Ohrenschmerzen, Dekuprophylaxe.

## 2.6. Einführung auf der Station

Die Einführung auf der Station gestaltete sich schwieriger, als ich anfangs dachte. Mit welchem Ätherischen Öl sollte ich anfangen, welches ist vielseitig, also bei verschiedensten Indikationen einzusetzen? Preisgünstig sollte es sein und gut hautverträglich! Der Duft sollte vielen Patienten und auch Pflegenden gefallen. Nicht alle Mitarbeiter unserer Station ließen sich von meiner Begeisterung anstecken. Hier brauchte es handfeste Argumente. Die Ärzte standen dem ganzen eher gleichgültig gegenüber, nach dem Motto „hilfts nichts – schadets nicht.“



## 2.7. Lavendelwickel

Auf unserer Station wird vom Wickel gesprochen, obwohl es genaugenommen eine Kompresse ist. Der Einfachheit halber habe ich den Ausdruck so übernommen.

### Material:

- Lavendelöl 1%
- Baumwolltuch ca.20x10cm
- Butterbrotpapier
- Handtuch
- 2 Wärmflaschen

### Durchführung:

Zuerst wird ein Hautverträglichkeitstest durchgeführt, das 1%ige Öl auf die Oberarm- innenseite auftragen und die Reaktion der Haut beobachten. Patienten informieren. Auf das Baumwolltuch ca. 2 Esslöffel Öl auftragen und in Butterbrotpapier packen. Zwischen 2 heißen Wärmflaschen anwärmen, auch das Handtuch wird angewärmt. Nach ca. 10 min. zum Patient bringen und mit der öligen Seite auf die Brust legen. Das Handtuch darauf legen und mit der Kleidung fixieren. Der Patient sollte gut zugedeckt werden und warm haben. Der Wickel kann solange er als angenehm empfunden wird, belassen werden. Da wir Lavendelwickel vorwiegend am Abend und in der Nacht anwenden, braucht für Nachruhe nicht extra gesorgt werden. Nicht angewendet sollte Lavendel bei Abneigung gegen den Duft. Sonst sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Eigentlich wird statt dem Handtuch ein Rohwollkissen verwendet, das uns aber auf der Station nicht zur Verfügung steht. Anfangs haben wir Baumwollwatte in ein kleines Kissen gegeben und das als Ersatz verwendet. Da die Watte aber im Kissen hängenbleibt, mussten wir uns etwas anderes einfallen lassen. Deshalb verwenden wir ein Handtuch.

Ärztliche Anordnung ist notwendig bei Pneumonie, Bronchitis,... , Dokumentation nicht vergessen.

Anfangs war es recht schwierig Kolleginnen und Ärzte zu überzeugen, wieder einmal half mir eine Patientin mit den besten Argumenten:

Frau M. (Schwiegermutter eines Arztes) wird wegen Pneumonie aufgenommen, verweigert jegliche Hustenmedikamente, kann nachts wegen starkem Husten nicht schlafen. Bei der nächsten Visite habe ich dann den Vorschlag gemacht einen Lavendelwickel zu probieren, die Patientin war sofort begeistert, der Arzt blieb skeptisch. Am nächsten Morgen bezeichnete die Patientin den Wickel als Wundermittel, sie hatte die ganze Nacht durchgeschlafen, sie war viel ausgeglichener und zufrieden. Die Patientin blieb 13 Tage stationär und bestand täglich auf einen Lavendelwickel. Auch der Arzt konnte somit von der Wirkung überzeugt werden. Frau H. 81 ist wegen Linksinsuffizienz und Pleuraerguss bei uns stationär. Die Patientin schläft schlecht, lehnt teilweise medikamentöse Therapie ab. Hinzu kommt ein Infekt der oberen Luftwege, weshalb Frau H. hustet. Die Patientin erhält während ihres 2-wöchigen Aufenthalts täglich einen Lavendelwickel. Sie kann

bereits nach wenigen Anwendungen die Nacht durchschlafen, der Husten bessert sich. Es fiel auch auf, dass sich ihre Stimmung bessert.

Frau P. wird wegen neuentdecktem Diabetes aufgenommen. Sie meldet sich wegen Angstzuständen in der Nacht, die sie zuhause auch öfters hatte. Aus Zeitmangel war es mir nicht möglich bei der Patientin zu bleiben, ich habe ihr einen Lavendelwickel angeboten, den sie mit Freude annahm. Als ich nach 20 Minuten nach der Frau P. schaute schlief sie bereits. Die zusätzliche Wärme und Zuwendung taten der Patientin sehr gut, erzählte sie uns später begeistert.

Frau L. 42, wird wegen Pneumonie, nach einer Operation, von der Chirurgie übernommen. Die Patientin hustet stark, wirkt unzufrieden. Bekommt vom Arzt ein Antibiotikum i.v., die Patientin hat aber das Gefühl dass nichts getan wird, um ihre Beschwerden zu lindern. Als ich zwei Tage nach der Übernahme in den Dienst komme, wird die Patientin von meinen Kolleginnen als schwierig bezeichnet. Die Patientin beschwert sich, dass sie mit ihren Beschwerden nicht ernst genommen und ihr nicht geholfen wird. Sie bekommt von mir einen Hustentee und einen Lavendelwickel. Die Beschwerden bessern sich, die Patientin ist zufrieden.

## **2.8. Rhythmische Fußeinreibung/Handeinreibung**

Die Rhythmische Fußeinreibung lässt sich wunderbar in die Körperpflege integrieren. Durch verdichten, lösen und fließende Bewegungen wird ein guter Entspannungszustand erreicht. Bei Patienten, die längere Zeit im Bett liegen müssen, stellt dies eine hervorragende Möglichkeit dar, um vor der Mobilisation ein „bewusst machen der Füße“ zu erreichen. Auch bei kalten Füßen wirkt die Einreibung wunderbar. Vor dem Einschlafen ist die Einreibung entspannend, allerdings wird das bei uns auf der Station kaum angewendet, weil der Zeitaufwand größer ist. Wichtig finde ich persönlich sich Zeit zu nehmen, auch wenn es nur 5 Minuten sind, und sich in diesen Minuten ganz dem Patienten zu widmen. Das Gefühl das dem Patienten vermittelt werden sollte, kann ich nicht besser als Tolstoi ausdrücken:

***„Die wichtigste Stunde in unserem Leben ist immer der gegenwärtige Augenblick; der bedeutsamste Mensch in unserem Leben ist immer der, der uns gerade gegenübersteht;...“ (Tolstoi)***





### Kurze Beschreibung:

Die rechte Hand liegt am Fußrücken, die linke im Fußgewölbe, die Hände schmiegen sich der Form vom Fuß an. Nun wird verdichtet und gelöst, im Lösen werden die Hände langsam bis zu den Zehen geführt, dies wird 2-5mal wiederholt. Danach folgt der Fersenkreis: Die rechte Hand hält den Fuß des Patienten, die linke setzt unterhalb des Innenknöchels an und umkreist die Ferse. Die Hand ist dabei flach und schmiegt sich der Form vom Fuß an, der Zeitpunkt der stärksten Verdichtung ist bei der Ferse. In der Lösphase wird die Hand, ohne zu kitzeln und flach, durch das Fußgewölbe geführt. Auch das wird 2-5mal wiederholt. Zum Schluss werden 2-5 Fußabstriche gemacht. Mit dem weichen Daumenballen wird ein Abstrich mittig durch das Längsgewölbe geführt. Frau s. 90, vollständig pflegebedürftig, Pneumonie, Alzheimer Demenz. Die Patientin redet oder betet ständig, kaum verständlich vor sich hin. Sie schläft wenig und ist agitiert. Im Rahmen der Körperpflege mache ich eine rhythmische Einreibung mit Lavendelöl 1%. Danach ist die Patientin wach, aber wirkt gelassener, schaut munter um sich her und spricht nicht mehr vor sich hin.

Handeinreibung: Herr M. 69 hat ein Bronchuskarzinom, dadurch starke Atemnot und ist in der terminalen Phase. Der Patient hat große Angst vor dem Sterben beziehungsweise Angst zu ersticken. Er möchte nicht allein im Zimmer sein, ist teilweise desorientiert. Bis die Angehörigen eintreffen, wird eine Handeinreibung mit Lavendelöl 1% gemacht. Herr M. beruhigt sich schnell, die Atmung verbessert sich. Der Patient äußert, dass ihm die Berührung gut tut und er nun weniger Angst hat. Er kann offen über seine Ängste und über das Sterben reden. Leider verstirbt der Patient noch in derselben Nacht in Anwesenheit seiner Angehörigen.

Vor allem die Handeinreibung finde ich ideal in der Sterbebegleitung, auch Angehörige werden oft von uns angeleitet eine Einreibung durchzuführen.

## **2.8. Waschung**

Waschungen mit Lavendel werden bei uns auf der Station nur selten durchgeführt, da wir morgens waschen. Bei agitierten, dementen oder aggressiven Patienten konnten wir mit Lavendelwaschungen jedoch eine gute Wirkung beobachten. Eine

beruhigende Waschung (nach basaler Stimulation) mit Lavendel entspannt und bringt den Patienten zur Ruhe.

Durchführung: 2-3 Tropfen Lavendel fein werden in etwas Milch emulgiert und ins Waschwasser gegeben.

Herr F. hat eine Demenz vom Alzheimer Typ, er ist agitiert, wird leicht aggressiv, versucht ständig über die Bettgitter zu steigen, ist dadurch sturzgefährdet – er kann nur mit Unterstützung gehen. Er bringt das gesamte Team an den Rand der Belastbarkeit, da er ständig in Beobachtung sein muss und laut Hallo schreit. Der Patient wird mit Lavendel gewaschen und danach ins „Nest gelagert“. Darauf schläft der Patient 2 Stunden. Am Nachmittag wird noch eine Handeinreibung mit Lavendelöl 1% durchgeführt. Darauf hat der Herr F. klare Augenblicke, und erzählt mir aus seinem Leben. Er genießt sichtlich die Berührung, er wird allgemein ruhiger, der Bewegungsdrang verringert sich. Herr F. war mir eine große Hilfe bei der Einführung von Lavendel fein. Meine Mitarbeiter waren anfangs recht skeptisch, aber die offensichtliche Wirkung auf diesen Patienten, konnte einige überzeugen.

## **2.9. Raumbeduftung**

Seit der Einführung der Aromapflege im ganzen Haus, haben wir 3 elektrische Duftlampen zur Verfügung. Vor dem Schlafen 1-2 Tropfen werden von den Patienten gern angenommen. Auch meine Mitarbeiter verwenden sie gern, weil es nicht so zeitaufwendig ist, wie beispielsweise ein Wickel.

Es wird auch gern ein kleiner Tupfer mit 1 Tropfen Lavendel fein dem Patienten zu Untersuchungen mitgegeben, wenn sie nervös sind. Natürlich kann man den Tupfer auch zum Einschlafen neben das Kissen legen.

## **3. Schlussbemerkung**

Vor allem bei Husten, Schlafstörungen und Ängsten können wir eine sehr gute Wirkung beobachten. Als ich den Wickel auf unserer Station einführte, war ich zwar von seiner Wirkung überzeugt, in der Praxis werden meine Erwartungen weit übertroffen. Bereits nach einer Anwendung werden Hustenreiz und Schlaf besser. Vor allem bei dementen, agitierten Patienten kann ich beobachten, wie nach einer Waschung oder Einreibung mit Lavendelöl 1% die Patienten ruhiger und gelassener werden, oft klare Augenblicke haben und von früher erzählen. Ob hier die Berührung, die Duftinformation (Dufferinnerung) oder einer der zahlreichen Inhalts-

stoffe des Lavendel eine Rolle spielen, kann ich nicht beurteilen. Hierzu konnte ich in der Literatur leider keine wissenschaftlichen Erklärungen finden. Von den Patienten werden die Anwendungen sehr gern angenommen und auch von den Ärzten mittlerweile meist positiv beurteilt. Der Zeitaufwand ist natürlich größer als eine Medikamentengabe, doch der Aufwand lohnt sich. Viele Pflegende haben sicher schon das Phänomen beobachtet, dass Patienten öfter läuten und unruhiger sind, wenn man gehetzt seinen Rundgang macht. Nimmt man sich aber Zeit und geht auf die Bedürfnisse des Patienten ein, fühlen sie sich wohl und können besser schlafen. Deshalb bin ich der Meinung dass mit wickeln und Einreibungen unterm Strich dann doch Zeit eingespart werden kann. Der Patient fühlt sich durch die zusätzliche Zuwendung in seinen Beschwerden ernst genommen und fühlt sich wohl. Durch Aromapflege kann viel zum Wohlbefinden der Patienten beigetragen werden. Wer sich wohl fühlt wird schneller gesund!

Anfangs war es nicht einfach, Mitarbeiter und Ärzte zu überzeugen, mit Argumenten kam ich nicht weit. Doch die Patienten konnten durch ihre positiven Erfahrungen viele zu einem Umdenken bewegen. So wurden wir bestärkt den eingeschlagenen Weg weiterzuführen und auszubauen, zum Wohle unserer Kranken, aber auch für uns als Pflegepersonal.

#### **4.Quellennachweis**

- Braunschweig, R. (1998) Lavendel, Teebaum und Manuka  
Braunschweig, R./ Werner, M. (2006) Praxis Aromatherapie  
Bühning, U./ Sonn A. (2004) Heilpflanzen in der Pflege  
Bühning, U. (2005) PraxisLehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde  
Beiser, R. (2007) La Luna Kräuterbuch  
Davis, P. (2002) Aromatherapie von A-Z  
Fischer- Rizzi, S. (2004) Himmlische Düfte  
Fingado, M. (2003) Rhythmische Einreibungen  
Habicher, E. (2006) Skriptum Wickel und Kompressen  
Samel, G. (1998) Heilmittel der Natur Lavendel  
Simonet-Avril, A. (2005) Lavendel - Der Duft des Südens  
Pahlow, M. (2005) Das große Buch der Heilpflanzen  
Polunin, M./ Robbins, C. (1993) Geheimnisse und Heilkräfte der Natur  
Price, S. (2003) Aromatherapie

York, U. (1999) Lavendel – Das blaue Wunder

[www.natur-lexikon.com](http://www.natur-lexikon.com)

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

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

[www.verbena-plus.de](http://www.verbena-plus.de)

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