

Die Rhythmische Aromamassage

VON INGRID KARNER. FOTO VON LEONARDO RAMIREZ CASTILLO.

Berührung ist Leben. „Massage ist möglicherweise die einzige instinktive therapeutische Maßnahme: Wir halten und streicheln diejenigen, denen wir Trost zusprechen möchten.“ (Vickers 1996, S.6). Die Rhythmische Aromamassage ist als „Körper-Seele-Therapie“ zu verstehen und findet nach und nach Einzug in der Pflege. Die Gegebenheiten des klinischen Alltags werden bei dieser Technik berücksichtigt und sowohl bei den behandelten Patient/inn/en wie auch bei den Pflegepersonen (Behandler/innen) wird Wohlbefinden ausgelöst. Beide können die Anwendung genießen und fühlen sich danach entspannter.

Massagen in der Pflege einst und jetzt

Die Sehnsucht nach Berührung ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis (vgl. Sanderson/Harrison/Price 1991), deren Bedeutung für die geistige und körperliche Gesundheit intensiv erforscht wurde (vgl. Montagu 1986).

Mitte des vergangenen Jahrhunderts hat die Massage ihren therapeutischen Status in der medizinischen Versorgung mehr oder weniger verloren, aber in den letzten Jahren ist vielen professionell Pflegenden die Bedeutung der Berührung für die Patient/inn/en wieder bewusster geworden (vgl. Price/Price 1999, S.159).

In der klinischen Arbeit ist eine ausgedehnte Massage freilich nicht möglich. Erfahrungsgemäß sind jedoch kleine Einreibungen, kurze Fuß- oder Handmassagen – wie z.B. die Rhythmische Aromamassage – erlaubt und möglich.

Wie wirkt eine Rhythmische Aromamassage?

Massagen mit naturreinen fetten und ätherischen Pflanzenölen verbinden die wohltuenden Effekte einer sanften Berührung mit den spezifischen Wirkungsweisen der (individuell) eingesetzten ätherischen Öle.

Durch die sanften, rhythmischen Streichungen können Wohlbefinden und Entspannung erzeugt, das innere Gleichgewicht wieder hergestellt und Ängste gelöst werden. Anspannung, unterdrückte Gefühle und gestaute Energien können leichter losgelassen werden. Somit wirkt die Rhythmische Aromamassage stresslösend und kann den Genesungsprozess beschleunigen.

Da qualitativ hochwertige fette und ätherische Pflanzenöle auch kosmetische Eigenschaften besitzen, wird begleitend zur Entspannung auch die Haut gepflegt. Die ätherischen Öle werden zusätzlich über die Nase aufgenommen und

lassen die Anwendung zu einem Dufterlebnis werden, das nicht an das Krankenzimmer, sondern an Freiheit, Urlaub und Sonnenschein erinnert.

Studien bestätigen die positive Wirkung von Aromamassagen im Pflegebereich. Nachstehend werden einige Beispiele angeführt.

Angstlösende Wirkung:

Auf einer Palliativstation wurde eine Studie mit 103 Krebspatient/inn/en durchgeführt. Sie ergab eine statistisch signifikante Reduktion der Angst nach jeder Massage (vgl. Wilkinson 1999).

Verdauungsfördernde Wirkung:

Eine aktuelle Pilotstudie in Hong Kong ergab, dass Krebspatient/inn/en, die Aromamassagen erhielten, im Vergleich zur Kontrollgruppe deutlich weniger an Verstopfung litten und sich insgesamt wohler fühlten (vgl. Lai 2011).

Schmerzstillende und anti-depressive Wirkung:

In der Fakultät der Krankenpflege an der Keimyung Universität in Korea hat man an 58 Hospizpatient/inn/en mit Krebs im Endstadium aufzeigen können, dass jene Personen, die Aromamassagen an den Händen erhielten, im Vergleich zur Kontrollgruppe an weniger Schmerzen und depressiven Verstimmungen litten (vgl. Chang 2008).

Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten (z.B. bei Demenz):

Aromatherapie stellt eine nicht-pharmakologische Therapie bei Demenzerkrankungen dar und kann zur Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten v.a. bei Alzheimer-Demenzpatient/inn/en führen (vgl. Jimbo 2009).

Die Auswahl und Dosierung der Massageöle

Für die Aromamassage werden als Basis ausschließlich native fette Pflanzenöle verwendet. Besonders gut geeignet sind Johanniskraut-, Sesam-, Argan- und Macadamianussöl



sowie Mohnblütenmazerat. Um die Wirkung der Massage zu verstärken bzw. um den Entspannungsprozess der Klient/inn/en zu beschleunigen, empfiehlt es sich, 100% naturreine (echte) ätherische Öle, die für die Aromapflege geeignet sind (das steht am Etikett), in die Basissubstanzen (fette Pflanzenöle) zu mischen:

- **Lavendel** (*Lavandula angustifolia*): wirkt u.a. anxiolytisch, sedativ, antibakteriell, antidepressiv, antiphlogistisch, hautpflegend.
- **Mandarine rot** (*Citrus reticulata*): wirkt u.a. sedativ, spasmolytisch, antiseptisch, stimmungsaufhellend.
- **Atlas Zeder** (*Cedrus atlantica*): wirkt u.a. spasmolytisch, hyperämischerend, parasympathikoton, sedativ und hautpflegend.
- **Neroli** (*Citrus aurantium ssp. Aurantium flos*): wirkt u.a. antibakteriell, antidepressiv, stimmungsaufhellend, hautpflegend.
- **Kiefer** (*Pinus sylvestris*): wirkt antirheumatisch, antiseptisch, entstauend, mukolytisch, antiphlogistisch, desodorierend, hyperämischerend, neurotonisch, hautpflegend.

„Ätherische Öle werden hervorragend über die Haut resorbiert und auf diesem Weg können sich keine gefährlichen Kumulationseffekte potenziell schädigender Inhaltsstoffe, wie z.B. Monoterpenketone, bilden. Dadurch kann bei vielen PatientInnen mehr erreicht werden, als mit aufwändigen Medikationen: die Arzneimittel können dadurch oftmals geringer dosiert werden, die Therapie wird verträglicher und insgesamt humaner.“ (Zimmermann 2005, S.91).

Dosierung: Mischverhältnis fette Öle : naturreine ätherische Öle

Erwachsene: in 10ml fettes Pflanzenöl : etwa 6 Tropfen naturreine ätherische Öle.

Kinder, empfindliche und/oder sehr alte und gebrechliche Personen: in 10 ml fettes Pflanzenöl : etwa 2 Tropfen naturreine ätherische Öle.

Durchführung der Rhythmischen Aromamassage

Die Rhythmische Aromamassage bedient sich zwar mancher Punkte und Meridiane aus der Reflexzonen-Massage oder aus der Akupressur, ist jedoch gänzlich getrennt von diesen Therapieformen zu sehen (vgl. Pfanner 2004).

Bei dieser Massagetechnik wird also weder geknetet, geklopft noch gerollt, sondern es erfolgen sanfte Streichungen nach einem bestimmten Rhythmus mit pflanzlichen Ölen.

Um eine Rhythmische Aromamassage durchzuführen, wird weder eine Massageliege noch ein spezieller Massagestuhl benötigt. Die Massage erfolgt im Liegen (z.B. im Bett, auf einer Liege oder Matte) oder sitzend auf einem Sessel – je nach Befindlichkeit und Vorliebe der zu behandelnden Person.

Zur Entspannung des gesamten Körpers erfolgen **immer nur Teilmassagen**. Es werden z.B. nur die Hände und Arme oder nur der Nacken massiert.

Die Massage erfolgt in rhythmischen Bewegungen – vor und zurück - vergleichbar mit dem Meereswasser: es bewegt sich zum Strand und wieder zurück und wieder zum Strand und wieder zurück...

Die Dauer der Massage ist variabel, empfehlenswert sind jedoch mindestens 20 Minuten.

Die Grifftechniken gliedern sich in „Integrationen“ und „Durcharbeitungen“:

Die **Integrationen** dienen der Herstellung eines bestimmten Rhythmus. Sie stellen den Beginn, das Ende und die Übergänge zwischen den Durcharbeitungen dar. Die Berührungen sollten fließend und sanft mit der ganzen Handfläche durchgeführt werden. Die Anzahl und Dauer der Streichungen ist variabel (je nach Gefühl).

Die **Durcharbeitungen** stellen die eigentliche „Arbeit“ dar und sollten jeweils drei Mal durchgeführt werden.

Die Massage endet mit einem „**Schlussakzent**“, bei dem die Hände bei der letzten Streichung dynamisch vom behandelten Körperteil entfernt werden.

Literatur

- Chang, S.Y. (2008): Effects of aroma hand massage on pain, state anxiety and depression in hospice patients with terminal cancer. In: *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 38(49): 493-502.
- Jimbo, D. (2009): Effect of aromatherapy on patients with Alzheimer's disease. In: *Psychogeriatrics*, 4: 173-9.
- Lai, T.K. (2011): Effectiveness of aroma massage on advanced cancer patients with constipation. In: *Complement Ther Clin Pract.*, 17(1): 37-43.
- Montagu, A. (1986): *Touching – the human significance of the skin*. New York: Harper & Row.
- Pfanner, G. (2004): *Aromatologie – Aromamassage*. In: *Themenheft*, 5: 3-14.
- Price, S.; Price, L. (1999): *Aromatherapie – Praxishandbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe*. Bern: Hans Huber.
- Sanderson, H.; Harrison, J.; Price, S. (1991): *Aromatherapy massage for people with learning difficulties*. Birmingham: Hands On Publishing.
- Vickers, A. (1996): *Aromatherapy and massage. A guide for health professionals*. London: Chapman & Hall.
- Wilkinson, I. (1999): An evaluation of aromatherapy massage in palliative care. In: *Palliat Med.*, 13(5): 409-17.
- Zimmermann, E. (2008): *Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe*. 4. Auflage. Stuttgart: Sonntag Verlag.

Autorin



© Fugler

Ingrid Karner
 Ärztlich geprüfte Aromapraktikerin, Geprüfte Kräuterpraktikerin, Gewerbliche Masseurin, Inhaberin aromainfo.at, Trainerin, Gastautorin im Buch „Aromatherapie-Wissenschaft Klinik Praxis“ (Springer Verlag), Vorsitzende der Vereinigung ärztlich geprüfter AromapraktikerInnen (VagA).
 office@aromainfo.at • www.aromainfo.at