



Aromapflegerische Massnahmen



Krankheitsbedingte Symptome:

Xerostomie

Wunde Haut und Schleimhaut

Übelkeit

Trocknet der Mund aus...



- **entzündet sich:**
 - weicher und harter Gaumen sowie der Zungenboden
 - die Papillen auf dem Zungenrücken (Geschmackswahrnehmung)
 - Mundwinkel
- **es wird schwierig:**
 - zu sprechen und zu schlucken
 - Lippen und Zunge brennen
 - es bilden sich klebrige Beläge
 - Mundwinkel und Lippen werden rissig

Ist zudem die **Schleimhaut im Mund vorgeschädigt**, der allgemeine Gesundheitszustand geschwächt, ist eine **Infektion** mit Bakterien, Viren oder Pilzen erst recht möglich und schwer heilende **Wunden** häufig...

◦

Sela

Was ist Speichel?

Geruch- und geschmacklose Absonderung dreier grosser Speicheldrüsen:

- Ohrspeicheldrüse (glandula parotis)
- Unterkieferspeicheldrüse (Glandula submandibularis)
- Unterzungenspeicheldrüse (Glandula sublinguaris)

- Ohrdrüse: "**Verdünnungsspeichel**" => parasymphatisch gesteuert

- Unterkiefer- /Unterzungendrüsen: "**Gleitspeichel**" => sympathisch gesteuert



Sela

Warum braucht es Speichel?

Was sind seine Aufgaben?

- Speichel ist ein Lösungsmittel für Nahrungsstoffe
- Mucine erleichtern das Kauen und Schlucken
- Speichel schützt die Schleimhaut vor Verletzung & Austrocknung
- ... Zähne und Zahnfleisch vor Säure
- Enzyme im Speichel wirken antibakteriell & antiviral
- die enthaltenen IgA schützen uns vor Entzündungsreaktionen

Pro Tag produzieren gesunde Erwachsene 1,5 Liter Speichel!

Produziert eine Person **weniger als 0,1 ml Speichel/Minute**
sprechen Mediziner von **Xerostomie**



Sela

Was fördert Speichelfluss?



Reizung der Mundschleimhaut (Pflege)

—
Mechanische Reizung (Kauen)

—
Geruchs- & Geschmacksreize

—
Hungergefühl

—
Psychogene Faktoren

Sela



Xerostomie

Mögliche Ansätze:

- **Trinken:** Wasser, Tees - mit Xylit geüsst (auch zum Spülen)
 - Birkenzucker wirkt leicht kühlend & schmerzlindernd,
 - der kühlende Effekt regt die Speichelproduktion an
- **Eiswürfel** aus Rosen- oder anderen (unkonservierten) Hydrolaten
 - z.B. mit einer Himbeere oder
 - Eiswürfel aus Lieblingsgetränken (Schorle, Cola, Bier,...)
- Gute **Luftfeuchtigkeit**
 - Nasses Tuch im Zimmer beduftet mit Zitronenessenz, Orangenessenz, Ingwer- oder Lavendelöl
- **Riechstifte** oder **Papierblume**
 - Zitrone, Pfeffer oder Nanaminze im Gesichtsbereich fördern Speichelfluss
- Aromatisierter **Birkenzucker**

Sela



Xerostomie

Fette Öle:

- gute **kaltgepresste Öle** sind eine wertvolle Pflegegrundlage:
 - sie regen die Speichelproduktion an
 - legen sich weich auf die Schleimhäute & pflegen
 - enthalten Vitamine (A, D, E, K)
- **5 -10 % Sanddornfruchtfleischöl** in einem fetten Trägeröl
 - 1 Teelöffel voll davon direkt in den Mund nehmen
 - 1/2 - 1 Teelöffel Sdff-öl pur in Smoothie, Frappé, Müesli,... geben
 - 1/2 Teelöffel Sdff-öl pur direkt einspeicheln oder in ein Joghourt oder eine Nachspeise mischen, Kinder 1 Tropfen/Lebensjahr
- **Kokosfett**
 - schmilzt bei 24°C, gemischt mit Sdff-öl (5:1)
 - aufbewahren im Kühlschrank
 - wenig in den Mund nehmen und schmelzen lassen
 - kühlt, beruhigt, nährt, wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend

Sela

Wunde Haut & Schleimhaut

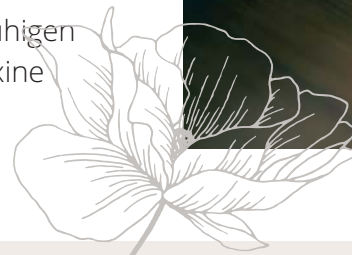
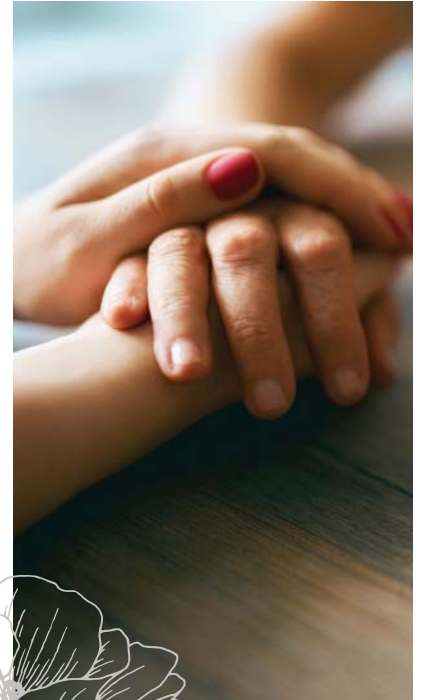
Bestrahlungsmethoden können die Haut schädigen

Rosenhydrolat (gekühlt)

- bei geröteter, brennender angespannter Haut aufsprühen und auf der Haut trocken lassen.
- Rosenhydrolat wirkt schmerzlindernd, juckreizstillend und entzündungshemmend.

Reispuder (sehr fein gemahlen!)

- kann geschundene Haut "reinigen", pflegen, schonen, beruhigen
- Reispuder bindet Ausscheidungen wie Feuchtigkeit und Toxine
- wirkt kühlend und entzündungshemmend
- kann mit ätherischen Ölen angereichert werden



Sela

Wunde Haut & Schleimhaut



• Nasenschleimhaut

- Kokosfett, Sanddornfruchtfleischöl
- eo's: Benzoe

• Haut

- Aloe vera Mazerat oder Gel, Sanddornfruchtfleischöl
- eo's: Lavendel, Karotte, Rosengeranie, Palmarosa, ...
- Reispuder (anstelle Talkum)
- eo's: Bergamotteminze, Lavendel, Niaouli, Palmarosa

• Vaginalschleimhaut

- Schüttellotion:
 - Rosenhydrolat, Mandel- & Sanddornfruchtfleischöl
 - Haltbarkeit: 2 Wochen



Sela



Übelkeit

Mögliche Ansätze:

- **Riechsalz:**
 - Salz oder Zucker in 5 ml Braunglasflasche mit Schraubdeckel, aromatisiert mit Zitrone/Limette & Pfefferminze (2:1)
- **Riechstift:**
 - Zitrone/Limette & Pfefferminze (2:1) auf Docht tropfen
- **Birkenzuckerkrümel:**
 - 10 g Xylit, je 1 Tropfen Zitrone & Pfefferminze
- **Ingwertee**
 - 4-6 dünne Scheiben frischer Ingwer, 2dl Wasser 5- 8 Minuten ziehen lassen

Alle Optionen werden angewendet nach Bedarf!

Sela 

Erfahrungen? Fragen?



Sela 
Schule für
integrale Gesundheit
und Aromatherapie
www.sela.info





Herzlichen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit!
Sibylle Broggi-Läubli



Quellen:

*Aromatherapie – Begleitung bei Tumorerkrankungen, 3. Auflage, Eliane Zimmermann / Sabrina Herber
Patientenratgeber; Der begleitende Einsatz ätherischer Öle bei onkologischen Therapien, Yvonne Bonertz*

<https://my.clevelandclinic.org/health/symptoms/10902-dry-mouth-xerostomia> aufgerufen 10.09.2021

<https://www.apotheke-leipzig.de/familie/trockene-mundschleimhaut/> aufgerufen 10.09.2021

https://www.avogel.de/ernaehrung_gesundheit/ihre-ernaehrung/themenuebersicht/zucker/xylit.php
aufgerufen 11.09.2021

Fotos: www.canva.com

