

Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.

Düfte und Erinnerungsfreuden für Menschen mit Demenz



Am 08.07.2009 war Heike Degen-Hientz, Dipl. Pädagogin und Aromatologin, bei unserem monatlichen Vortragsprogramm in Stuttgart in Kooperation mit der Alzheimer Beratung der Evangelischen Gesellschaft zu Gast.

Düfte sind in hohem Maße geeignet, vor langer Zeit Erlebtes ins Gedächtnis zurück zu rufen. Der Grund ist, dass das Riechen im Vergleich zu den anderen Sinneskanälen sehr eng mit Gefühlen verbunden ist. Die Gefühle können dann durch einen Duft tief aus der Vergangenheit ins Jetzt geholt werden.

Marcel Proust beschreibt in seinem Buch „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“, wie ihn der Geruch des Gebäcks Madeleines und von Lindenblütentee in seiner Vorstellung an den Ort der frühen Kindheit zurückversetzt. Über Seiten hinweg erzählt er von der alten Zeit – seine Vorstellungskraft scheint hierbei unbegrenzt zu sein. In gleicher Weise können allerdings auch Erinnerungen an traumatische Ereignisse ausgelöst werden, z.B. bei ehemaligen Soldaten.

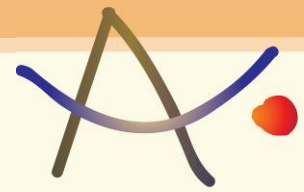
Der Geruchssinn

Die Duftmoleküle gelangen über Zellen der Riechschleimhaut in die Nase und als elektrischer Reiz in das limbische System (Stammhirn). Dort bewirken sie eine Ausschüttung neurochemischer Stoffe: Wir empfinden Gefühle.



Der Geruchssinn ist der älteste Sinn. Mit ihm wurde für die Lebewesen das Fenster zur Welt geöffnet. Über den Geruchssinn erhielten sie Auskunft darüber, was sich zum Essen und wer sich als Sexualpartner eignete, sowie wo Gefahr drohte.

Beim Menschen ist der Geruchssinn verkümmert. Von den über 1000 Genen zum Riechen sind bei ihm nur 300 intakt. Hunde hingegen können eine Million Mal besser riechen als der Mensch. Trainieren wir unsere Nase – und das ist auch noch bis ins höhere Lebensalter möglich – können wir bis zu 10.000 verschiedene Gerüche unterscheiden.



Der Geruchssinn dient uns zum einen als Schutz vor Gefahren, wie z.B. verdorbenem Essen, und zum anderen trägt er zur Lebensfreude bei. So kommen 80% des Geschmacks eines guten Essens über den Geruchssinn zustande.

Einschränkungen des Riechens, Geruchsblindheit

Im Alter verlieren viele Menschen ihren Geruchssinn ganz oder teilweise, insbesondere bei Vorliegen der Alzheimer-Krankheit. Bei geruchsblinden Menschen gehen Gefühle verloren und es besteht die Gefahr, dass sie an einer Depression erkranken.

Als sehr unangenehm empfinden Menschen es, wenn nur ein Teil des Geruchsspektrums fehlt. Gerüche können als abstoßend empfunden werden. So schmecken Nahrungsmittel dann zum Beispiel metallisch. Es gilt auszuprobieren, welche Lebensmittel noch als angenehm schmeckend erlebt werden.

Wirkungen von Düften (nach J.Jellinek)

▪ **Pharmakologische Wirkung (Inhaltsstoffe)**

- Pfefferminzöl → wirkt anregend
- Bergamotteöl → wirkt entspannend
- Rosmarinöl → wirkt anregend
- Lavendelöl → wirkt entspannend

▪ **Semantische Wirkung (Biographische Aspekte)**

Es wird versucht, das Geruchsgedächtnis anzuregen:

Fichtenduft

→ könnte Menschen ansprechen, die gerne gewandert sind.

Zitronen- und Lavendelduft

→ könnte Menschen gefallen, die in Landschaften gereist sind, wo diese Pflanzen wachsen.

Zimtduft

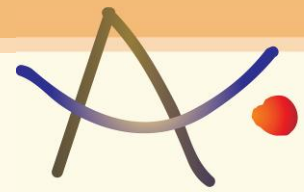
→ ein Duft, der an Weihnachten erinnert. Für Menschen, die die Weihnachtszeit sehr mögen, darf der Duft auch gerne unterm Jahr den Raum erfüllen.

▪ **Hedonische Wirkung (Duftsympathie)**

Empfinden Menschen ein Duft als angenehm, fühlen sie sich wohl. Dieser Zusammenhang gilt auch umgekehrt. Aus diesem Grund gilt es genau zu beobachten, wie Menschen auf einen Duft reagieren.

▪ **Placebo-Wirkung (Glaube, Vertrauen).**

Durch Informationen über zu erwartende Wirkungen können sich tatsächlich die erwünschten Wirkungen zeigen – „Der Glaube versetzt Berge“.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.

Düfte im Einsatz in der Betreuung

Aus den oben genannten Ausführungen folgt, dass Betreuende und Pflegende

- sich über die Inhaltsstoffe ätherischer Öle informieren müssen
- die Duftsympathie von demenzkranken Menschen und die Wirkungen beobachten müssen. Aus der Biographie sollen sie herausfinden, welche Düfte bedeutungsvoll sind.

In Anlehnung an Prof. Hildebert Wagner werden für verschiedene Zwecke jeweils eine Reihe von Ölen empfohlen

- Bei Unruhe: Lavendel, Römische Kamille, Jasmin
- Zur Stimmungsaufhellung: Bergamotte, Rose, Muskatellersalbei
- Bei Lethargie, Passivität: Rosmarin, Pfefferminze, Speicklavendel, Eukalyptus
- Zur Appetitanregung: Zitrone, Zimt, Koriander, Kardamon
- Zur Stärkung des Gedächtnisses: Rosmarin, Pfefferminze, Basilikum
- Zur Verbesserung der Hirndurchblutung: Eukalyptus, Rosmarin

Wichtiger Hinweis

Bei Menschen mit Demenz sollen keine Duftlampen aufgestellt werden. Es besteht die Gefahr, dass sie das Wasser mit dem Duftöl austrinken. Geeignet sind stattdessen z.B. Handmassagen oder Handbäder mit Aromaölen. Weitere Möglichkeiten sind Raumaromatisierung mit natürlichen Düften und das Zusammenstellen von Duftpotpourris. Bei Ölen soll stets auf eine gute Qualität geachtet werden.

Literatur

- Dietrich Wabner, Christiane Baier: Aromatherapie – Grundlagen, Wirkprinzipien, Praxis, Urban & Fischer Verlag, 2008, 49,95 €
- Katharina Zeh: Handbuch Ätherische Öle – 70 Portraits der gebräuchlichsten Duftöle für die Hausapotheke und Wellness-Anwendungen, Joy Verlag GmbH, 2005, 19,95 €
- Hanns Hatt, Regine Dee: Das Maiglöckchen-Phänomen. Alles über das Riechen und wie es unser Leben bestimmt; Piper Verlag, 2008, 19,90 €
- Rachel Herz: Weil ich dich riechen kann. Der fünfte Sinn und sein Geheimnis, Herbig, 2009, 19,95 €
- Monika Werner, Ruth von Braunschweig: „Praxis Aromatherapie“ Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen. Karl F. Haug Verlag, 2006, 39,95 €

Kontakt

Heike Degen-Hientz, www.aromatologie-und-gesundheit.de

Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam