

ÖSTERREICHISCHER
GESUNDHEITS- UND
KRANKENPFLEGE-
VERBAND

Duftiges Lernen

stresslos und ohne Angst

Abschlussarbeit im Rahmen der Weiterbildung
„Aromapflege“
07.11.2012 bis 08.11.2013

Akademie für Gesundheitsberufe
Österreichischer Gesundheits- und Krankenpflegeverband
Landesverband Steiermark

BegutachterIn: Bärbl Buchmayr
Ausbildungsleitung: Mag^a. Marianne Raiger

vorgelegt von: DGKS Birgit Piernbacher
am: Juli 2013



Abb. 1

*„Die Leistungsfähigkeit des Geistes
wird durch Übung gestärkt.*

*Letztere darf jedoch nicht in Stress ausarten,
und das Maß des Erträglichen übersteigen.“*

(John Locke, englischer Philosoph, Ende des 17. Jahrhunderts)

Vorwort

Zu Beginn möchte ich mich bei Menschen bedanken, die es ermöglicht haben, dass ich diese Ausbildung besuchen und absolvieren konnte. Dieser Dank geht in erster Linie an meinen Mann, der mich in jeder Hinsicht unterstützte.

Ein weiterer Dank geht an Herrn Hubert Lengdorfer, der diese Arbeit mit einigen seiner Zeichnungen illustriert und damit sehr bereichert hat.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	6
1.1 Motivation	6
1.2 Fragestellung und Ziele	7
1.3 Aufbau der Arbeit	8
2. Begriffe rund ums Lernen	8
2.1 Lernen	9
2.2 Konzentration	10
2.3 Prüfungsangst	10
2.4 (Schul-)Stress	11
3. Ätherische Öle zur Unterstützung des Lernens	12
3.1 Bergamotte (Bergamottenschalenöl)	13
3.1.1 Botanik	15
3.1.2 Gewinnung	15
3.1.3 Inhaltsstoffe	16
3.1.4 Wirkungen/Nebenwirkungen	17
3.2 Kardamon (Cardamon) – Kardamonsamenöl	18
3.2.1 Botanik	19
3.2.2 Gewinnung	20
3.2.3 Inhaltsstoffe	21
3.2.4 Wirkungen/Nebenwirkungen	21
4. Anwendungen in der Schule und zu Hause zum Lernen	22
4.1 Raumbeduftung	22
4.1.1 Duftlampen	23
4.1.2 Duftlampen elektrisch betrieben, Thermoduftsteine	23
4.1.3 Duftbrunnen	24
4.1.4 Duftsteine	24

4.2 Duft-/Riechfleckerl	25
4.3 Aromabad (Vollbad oder Fußbad)	25
4.4 Percutan als Einreibung	26
4.5 Anwendungen bei Stress, Angst und Konzentrationsproblemen von Studierenden	28
5. Resumee und Zusammenfassung	29
6. Literaturverzeichnis	30
7. Abbildungsverzeichnis	31
8. Eidesstattliche Erklärung	32

1. Einleitung

1.1 Motivation

Meine Motivation, die Arbeit in Bezug auf den Bereich „Schule“ zu schreiben, ist, dass ich selbst in einer Schule arbeite. Mein Arbeitsbereich ist sehr breit gefächert, d. h. ich darf mit Menschen unterschiedlichster Altersgruppe arbeiten. Ich arbeite einerseits mit jungen Menschen im Alter von 16 bis 18 Jahren, die eine mittlere bzw. höhere Bildungsanstalt besuchen. Andererseits unterrichte ich seit 11 Jahren in der Schule für Sozialbetreuungsberufe in Saalfelden (Schwerpunkt Altenarbeit), in der ich die Pflegeausbildung seit viereinhalb Jahren auch leite. Diese Schule besuchen Personen ab einem Lebensalter von 19 Jahren. Die älteste Studierende war bereits 54 Jahre alt.

Was all diesen Menschen gleich ist? Alle absolvieren eine Ausbildung, in der immer wieder Prüfungen gemacht werden müssen, um zu einem Abschluss zu kommen.

Weiters werde ich immer wieder (auch von KollegInnen) gefragt, wie in Bezug auf „Lernen“, „Konzentration“ und „Stressreduzierung“ mit naturreinen ätherischen Ölen umgesetzt werden kann.

So möchte ich diese Arbeit für diese Personengruppen schreiben und anschließend in der Schule auflegen, damit alle, die es interessiert und die es brauchen, nachblättern können. Die Arbeit möchte ich so schreiben, dass alle (auch Personen, die nicht mit der Pflege in Bezug stehen) sie verstehen und daraus profitieren können.



Abb. 2

1.2 Fragestellungen und Ziele

„Kann mit dem Einsatz der beiden naturreinen ätherischen Ölen Bergamotte und Kardamom das Wohlbefinden von LehrgangsteilnehmerInnen in Bezug auf Angst- und Stressreduzierung vor Prüfung positiv beeinflusst werden? Kann die Konzentration dieser Personen erhöht werden?“

Im Laufe der Weiterbildung „Aromapflege“ in Graz fokussierte ich mein Interesse auf die beiden Öle Bergamotte und Kardamom, da diese als optimale „Schulöle“ in diversen Vorträgen an uns vermittelt wurde. Ich möchte diese beiden Öle genauer betrachten und versuchen, sie in der Schule (in meinem Fall im Abendunterricht der Pflegeschule) in den Lernphasen und vor bzw. bei Prüfungen einzusetzen.

Diese Fachbereichsarbeit soll eine Grundlage für alle an der Schule tätigen LehrerInnen sein, um den Studierenden eine Hilfestellung und Unterstützung in den verschiedenen Lern- und Prüfungssituationen zu geben. Es soll außerdem die Scheu, ätherische Öle in der Praxis zu verwenden, die immer noch vorhanden ist, abgebaut werden. Um ätherische Öle adäquat einzusetzen ist fundiertes Fachwissen notwendig. Um in kurzer Zeit und mit möglichst wenig Aufwand diese Inhalte umzusetzen, wurde darauf geachtet, eine für alle verständliche Arbeit zu schreiben.

In der Arbeit soll der Focus in den Bereich der Schule/Lerndruck/Prüfungsangst gerichtet werden. Große Prüfungsinhalte und Prüfungsangst können die Konzentration beim Lernen stark beeinträchtigen.

In meinem Tätigkeitsbereich als Lehrerin für zukünftige Pflegepersonen werde ich immer wieder mit der Frage und dem Problem konfrontiert, dass die Studierenden (insbesondere in berufstätigen Formen der Pflegeausbildung) Konzentrationsschwierigkeiten und Stress beim Lernen haben und sich außerdem selbst zu großen Lern- und Leistungsdruck machen und daraus Prüfungsangst entsteht.

Daher möchte ich mich in meiner Arbeit mit diesem Problem auseinandersetzen: es sollen die beiden Öle „Bergamotte“ und „Kardamom“ zur Linderung der Prüfungsangst und Stressreduzierung näher betrachtet und praktisch in der Schule sowohl von Lehrenden als auch für Studierende eingesetzt werden.

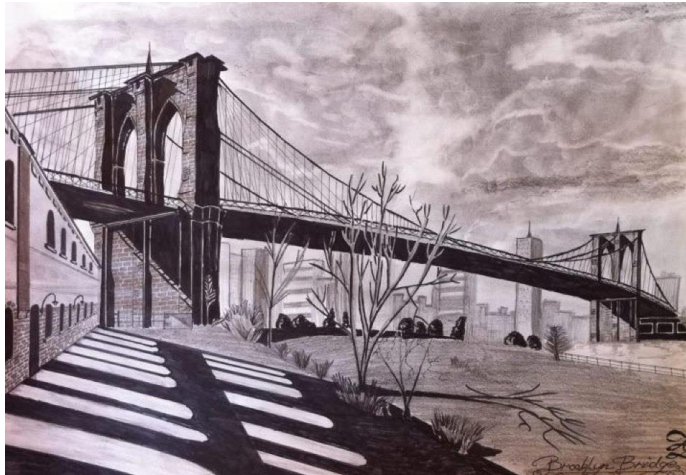


Abb. 3

1.3 Aufbau der Arbeit

Zu Beginn sollen diverse Begriffe rund ums Lernen wie Konzentration, Stress, Prüfung und Angst (vor allem Versagensangst) Thema sein. Weiters sollen Studierende ein Werkzeug bekommen, wie und wann sie die ätherischen Öle Bergamotte und Kardamom einsetzen und wie die Inhaltsstoffe der Öle auf Ihre Ängste, ihren Stress und als Unterstützung bei Prüfungen wirken können. LehrerInnen erhalten das fundierte Wissen, wie sie den Studierenden mit diesen Ölen in diesen Situationen helfen können.

2. Begriffe rund ums Lernen

Heute ist es verbreitet, dass Menschen auch nach primären Ausbildungen in der Jugend in Umschulungen gehen. „Neuorientierung“ bzw. das Erfüllen von Jugendträumen bringt Menschen mittleren Alters wieder in die Schule. „LLL – Lebens-Langes Lernen“ ist das Schlagwort, welches immer mehr an Trend gewinnt. Menschen möchten aus ihrem Leben noch etwas machen und beginnen nach der Kindererziehung noch einmal eine Ausbildung.

In der Ausbildung „Akademische Lehrerin für Gesundheitsberufe“ (2006 – 2008) hat die Vortragende Berger eine Aussage getätigt, die bis heute immer wieder präsent ist, nämlich: „Es ist nicht richtig zu sagen, was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ oder „Eine Person sei zu alt um zu lernen“. In der Tätigkeit als Lehrerin in der Erwachsenenbildung zeigt es sich, dass es nicht so ist. Was allerdings klar zu erkennen ist: Erwachsene machen sich selbst einen viel größeren Druck im Lernen und bei Prüfungen als junge Menschen in mittleren oder höheren Schulen.

2.1 Lernen

Bevor Prüfungen überhaupt gemacht werden können, ist es erforderlich oftmals viele und komplexe Inhalte zu lernen, zu verstehen und zu verknüpfen. In der Erwachsenenbildung bedeutet es nicht nur zu lernen, es heißt erste einmal zu Beginn „Lernen zu lernen“. Das bedeutet sehr viel Anstrengung und Konzentration. Erschwerend (besonders für Frauen) ist es, dass neben der Ausbildung und dem Lernen auch die eigentliche Arbeit gemacht und die Familie versorgt werden muss. Das macht Druck und weiter Angst, Angst zu versagen.

„Lernen betrifft immer die Aneignung von Wissen oder die Veränderung bestehenden Wissens“ (Arbinger/Frey/Hahl/Jäger/Wosnitzka 2003, S. 21). Lernen muss bereits im Unterricht ganzheitlich vermittelt werden. „Lernen ist ein Prozess, individuell für jeden Menschen und hat sinnvoll gestaltet zu werden“ (vgl. Mulke-Geisler 1994, S. 15). „Ziel ganzheitlichen Lernens ist es, Lerninhalte und –formen dahingehend zu gestalten, dass sie eine Integration der Verstandes-, Gefühls- und Körperebene ermöglichen. Lerninhalte sollen als sinnlich begreifbar erlebt werden, denn sie sind verbunden mit Erlebnissen und Erfahrungen vergangener und derzeitiger Lebensgeschichte“ (Mulke-Geisler 1994, S. 15).

Lernen heißt für Betroffene Verschiedenes: So berichten befragte Erwachsene, dass Lernen für sie natürlich das Aneignen von Wissen ist, sich einen jugendlichen Berufswunsch zu erfüllen, aber auch sich einer neuen Herausforderung zu stellen. Zwei der Befragten sagen, dass sie „das Hirn weitertrainieren möchten um nicht zu verkalken“.

2.2 Konzentration

Um gut lernen bzw. Prüfungen ablegen zu können braucht es Konzentration. „Konzentration ist ein hypothetisches Konstrukt, mit dem erklärt wird, weshalb Menschen in der Lage sind, eine kognitive oder eine kognitiv gesteuerte motorische Aktivität über eine gewisse Zeit hinweg aufrechtzuerhalten und „bei der Sache zu bleiben“, ohne dass es zu erheblichen Leistungseinbußen kommt“ (Bovet/Houvendiek 2004, S. 347). Weiter heißt es „Unter Konzentration versteht man die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand, eine Fragestellung oder eine Aufgabe, um bestimmte Ziele zu erreichen“ (Bovet/Houvendiek 2004, S. 347).



Abb. 4

2.3 Prüfungsangst

„Es ist ein wesentlicher Unterschied, ob Sie die Angst haben, oder die Angst Sie hat“
(Helfrich/Rube 2001, S. 80)

Fast jeder Mensch hat schon einmal vor einer Prüfung das Gefühl der Angst gespürt. Prüfungsangst ist sehr stark verbreitet, sie bringt Selbstzweifel, Mutlosigkeit, Ohnmachtsgefühle und Hilfslosigkeit mit sich. Es können Strategien entwickelt werden, welche diesen Ängsten entgegenwirken. Prüfungsangst wird dann spürbar, wenn die eigenen Mittel zur Bewältigung der Aufgabe nicht ausreichen. Unter anderem ist es ausschlaggebend, ob ich möglicherweise schon früher schlechte Erfahrungen mit

Prüfungen hatte, die jetzt wieder in Erinnerung kommen. Abgesehen, dass man sich die Inhalte langsam verinnerlichen sollte, sollten auch individuelle Strategien entwickelt werden (vgl. Helfrich/Rube 2001, S. 80f).

2.4 (Schul-)Stress

In Price, S./Price, R (2003) beschreiben Baly/Robottom/Clark Stress wie folgt: „Das Phänomen Stress ist in der Pflege aus zwei Gründen von größter Bedeutung: Erstens ist Stress häufig für die Entstehung von Krankheiten ursächlich. Zweitens ist jede Erkrankung ein stressauslösendes Ereignis. Die meisten Menschen definieren Stress als ein „Gefühl“, das durch Situationen ausgelöst wird denen der Mensch nicht gewachsen ist“ (Price/Price 2003, S. 265).

„Unter Schulstress verstehen wir Belastungen sowie Gefühle der Anspannung, des Gefordert- und Überfordertseins, die im Zusammenhang mit der Schule erlebt werden“ (Bovet/Huvendiek 2004, S. 350). Eine Unterscheidung des (Schul-)Stress ist „Eustress“ und „Disstress“. „Eustress“ ist die positive Form des Stress, welche die Leistungen fördert und für den Studierenden als leistungsfördernd wirkt. Der „Disstress“ im Gegensatz entsteht durch Überforderung, lang anhaltender Überlastung und mindernden Wohlbefindens und Selbstwertgefühls“ (vgl. Bovet/Huvendiek 2004, S. 347f).

Der Stress in der Erwachsenenbildung ist ein anderer als in der Pflichtschule. In Bovet/Huvendiek (2004) werden als Überforderung erlebte Prüfungssituationen genannt wie auch befürchtete oder bereits in früherer Zeit erlebte Misserfolge in Leistungssituationen. Stress kann auch Überforderung durch als schwierig empfundenen Stoff machen, allerdings auch Unterforderung durch zu geringe Anforderungen, wie es die Person selbst empfindet. Schwierigkeiten bei der Interaktion mit MitschülerInnen vor allem die Erfahrung, ausgelacht, verspottet, bloßgestellt und ausgegrenzt zu werden gilt allerdings für Jung und Alt (vgl. Bovet/Huvendiek 2004, S. 352).

Price/Price (2003) beschreiben 3 Phasen, wie der Körper auf Stress reagieren kann. Die erste Phase erkennt man durch direkte Reaktion des Körpers, in denen die Produktion der Verdauungssäfte zeitweise eingestellt wird. Die Atem- und Herzfrequenz steigen und es wird vermehrt Sauerstoff zum Gehirn und zu den Muskeln transportiert. Aus gespeicherten Fett- und Zuckerdepots wird Energie

freigesetzt und es erfolgt eine vermehrte Adrenalinausschüttung. Das Immunsystem stellt seine Tätigkeit ein (vgl. Price/Price 2003, S. 266f).

Phase zwei wird als sogenanntes Widerstandstadium beschrieben. Hier wird aufgrund der frei gewordenen Ressourcen versucht, diese Stresssituation zu bewältigen. Körperfunktionen fahren sich zurück. Geht dieser Vorgang nicht, passt sich der Organismus an. Es kommt entweder zur „Heilung“ oder es geht weiter in Phase drei (vgl. Price/Price 2003, S. 266f).

Die dritte Phase wird als „Erschöpfungszustand“ benannt die mit körperlichen Beeinträchtigungen (z. B. Schlaflosigkeit, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, u. a.) einhergehen. In diesem Stadium kann es von Suchtverhalten (Alkohol oder Drogenkonsum), aggressiven Verhalten bis zum völligen Zusammenbruch (Burnout Syndrom) kommen (vgl. Price/Price 2003, S. 266f).



Abb. 5

„Kein Tag ist gut ohne Wohlgeruch“

(ägyptisches Sprichwort)

3. Ätherische Öle zur Unterstützung des Lernens

Neben vielen Möglichkeiten, Stress und Angst abzubauen sowie Konzentration zu steigern, sollen nun zwei Öle, nämlich Bergamotte und Kardamom, zur Beeinflussung der Stresssituation näher beleuchtet werden. Die beiden ätherischen Öle sollte bereits im Vorfeld in Einsatz kommen, um Stress und Angst erst gar nicht aufkommen zu lassen.

Bei einem Stressprojekt, welches 1991 Jean Gonella sechs Monate lang leitete, beteiligten sich 16 Frauen, die unter hoher Stressbelastung litten. Das Projekt hatte das Ziel, den Medikamentenverbrauch der Probandinnen zu senken. Die Frauen bekamen Ganzkörpermassagen mit verschiedenen ätherischen Ölen (bereitet als Massageöl). Als Ergebnis zeigte, dass die Öle die Probleme der Frauen signifikant reduzierten und den Stress abbauen ließen (vgl. Price/Price 2003, S. 270 und S. 274f).

3.1 Bergamotte (Bergamottenschalenöl)

Citrus aurantium subsp. Bergamia/Citrus bergamia Risso und Poiteau/
Citrus bergamia

*„Bringt Sonne ins verdüsterte Gemüt,
bringt Licht in dunkle (Jahres-)Zeiten“*

(Zeh 2012, S. 56)

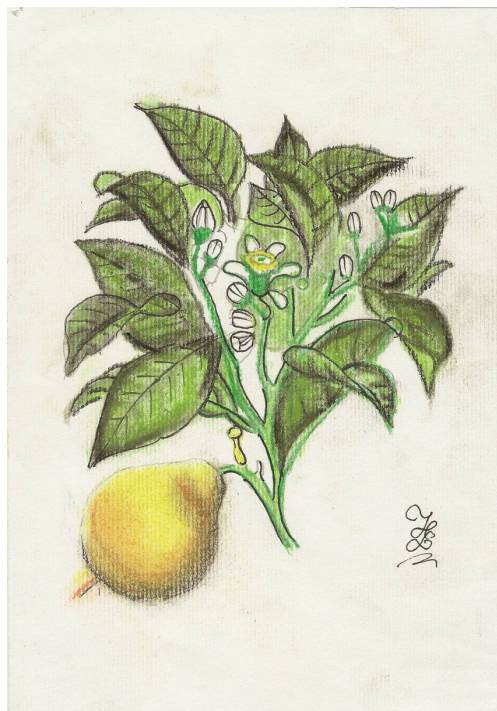


Abb. 6

Familie Rautengewächs (Rutaceae)

Herkunft Indien, jetzt meist Kalabrien

Volksname Bergamotte – Birne

Note gehaltvolle Kopfnote

(vgl. Wollner 2012, S. 28; vgl. Zeh 2012, S. 56; vgl. Werner/von Braunschweig 2012, S. 85; vgl. Wabner 2009, S. 137)

Die Bergamotte gehört zur Gruppe der Agrumenöle. „Agrumi“ ist eine mittellateinische Bezeichnung für verschiedenartige ölhaltige Früchte. Im modernen Italienisch werden mit dem Wort die in Kultur genommenen Arten der Gattung Citrus [...] bezeichnet, eine Bedeutung, die ins Deutsche übernommen wurde (vgl. Werner/von Braunschweig 2012, S. 76).

Der Name „Bergamotte“ stammt angeblich aus „Beg-âr mû dî“ (türkisch) und bedeutet „Fürst der Birnen“, wobei aber wahrscheinlicher der Bezug zum Ortsnamen „Bergamo“ (Calabrien) steht (vgl. Wabner 2009, S. 137).

Ursprüngliche Heimat der Bergamotte dürfte aber in Indien liegen wo die klimatischen und bodenbedingten Verhältnisse für diesen Baum und seinen Früchten gerecht war (vgl. Werner/von Braunschweig 2012, S. 85).

Heute ist das Hauptanbaugebiet für den Bergamottenbaum Reggio di Calabria in Italien (vgl. Werner/von Braunschweig 2012, S. 85f). Die Anbaugebiete sind sehr beschränkt (Zeh 2012, S. 56).



Abb. 7

In der Parfümerie ist das Bergamotteöl ein wichtiger Bestandteil aller Arten von „Kölnisch Wasser“, dem die Bergamotte einen leichten, frischen Geruch verleiht (vgl. Wabner 2009, S. 137).

Daher ist dieses Öl in der Parfümindustrie sehr beliebt, ist in vielen Mischungen enthalten und wird als „Edelstein“ unter den ätherischen Ölen benannt (vgl. Werner/von Braunschweig 2012, S. 86).

Exkurs: In einer Radiosendung (Radio Salzburg) vom 14. 03. 2013 war eine Legende zu hören, nämlich wie das Aroma der Bergamotte in den „Earl-Grey“ Tee (benannt nach Charles Gray) kam: Bei einer stürmischen Überfahrt zwischen England und China wurde die Ladung des Schiffes stark durcheinander geworfen. Mit dabei war Bergamotteöl und schwarzer Tee. Die beschädigten Flaschen mit dem Öl vermischten sich mit dem Tee und so bekam dieser Tee sein heute so beliebtes Aroma.

3.1.1 Botanik

Der Baum der Bergamotte (Unterart der Orange), wird in etwa fünf Meter hoch. Gegenwärtig ist er in allen subtropischen Gebieten zu finden (vgl. Wabner 2009, S. 137; vgl. Werner/von Braunschweig 2012, S. 86). Der Baum ist in seiner Gestalt zarter als seine Verwandten, der Zitronen- oder Orangenbaum (vgl. Werner/von Braunschweig 2012, S. 86).

Die Früchte dieses Baumes ähneln in Form und Farbe Quitten und werden kandiert oder eingelegt, auf Sizilien als beliebte Beilage zu den Mahlzeiten angeboten (vgl. Werner/von Braunschweig 2012, S. 85f).

3.1.2 Gewinnung

Erntezeit der unreifen Früchte ist von November bis Februar (vgl. Werner/von Braunschweig 2012, S. 86). Die Bergamotte ist ein Zitruschalenöl und wird in den meisten Fällen kalt gepresst. Die Öldrüsen liegen in der Schale. Durch diese leichte Zugänglichkeit zum ätherischen Öl kann durch mechanische Prozesse das Öl gewonnen werden (vgl. Hänsel 1993, S. 6).

Aus 200 kg Fruchtschalen gewinnt man 1 kg ätherisches Öl. Das Öl ist hellgrün bis smaragdgrün und dünnflüssig; es duftet klar, fruchtig, frisch und leicht süßlich (Werner/von Braunschweig 2012, S. 86). Zeh beschreibt die Farbe hellgrün bis gelblich, welche sich nach geraumer Zeit bis bräunlich-oliv nachdunkelt (Zeh 2012, S. 56).

3.1.3 Inhaltsstoffe

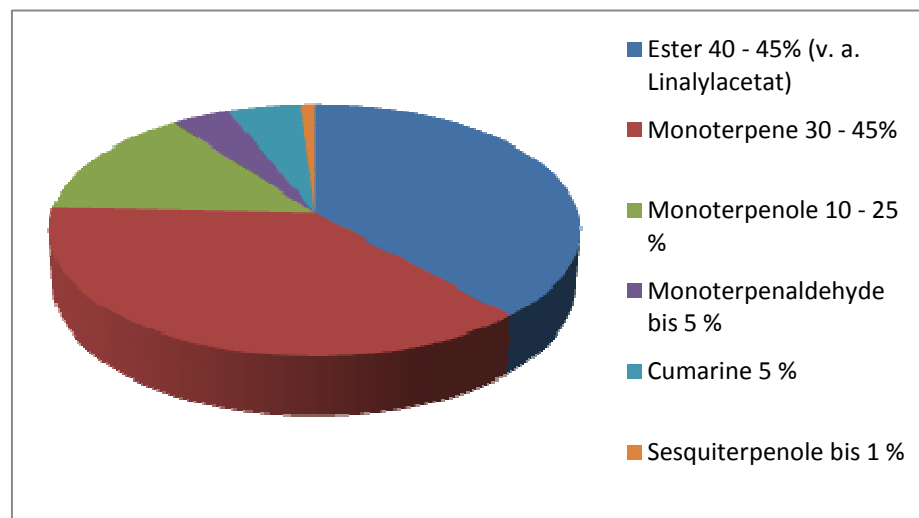


Abb. 8

Bergamotteöl ist das einzige Agrumenöl, in dem nicht Limonen, sondern Linalylacetat und Linalool dominieren, die Leitsubstanzen des Lavendels (Werner/von Braunschweig 2012, S. 86). Diese Inhaltsstoffe sind wichtig, damit das Bergamottenöl im Voll-/Fußbad in Verbindung mit warmem Wasser verwendet werden kann, da ansonsten das Öl hautreizend wirkt. Bergamotte enthält zwar die Monoterpene, die mit dem warmen Wasser irritierend für die Haut wirken, allerdings haben sie auch Monoterpenester, die diese reizende Wirkung ausgleichen (vgl. Bernath-Frei 2007, S. 126; vgl. Werner/von Braunschweig 2012, S. 30).

3.1.4 Wirkungen/Nebenwirkungen

Das Wirkungsspektrum des Bergamotteöls ist sehr groß. Priorität liegt hier in den Wirkungen, die in Bezug auf Lernen, ohne Stress, ohne Angst und mit maximaler Konzentration stehen.

Die Bergamotte hat aufgrund des Inhaltsstoffes Methylantranilat (= Aminosäure-ester) eine ausgeprägte antidepressive Wirkung, was die wissenschaftlichen Untersuchungen des Aromatherapeuten Professor Paolo Rovesti an der Universität Mailand ergaben. Es wirkt als Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer bei gleichzeitiger Wirkung auch auf den Verdauungstrakt. Wabner beschreibt ebenso die erfahrungsheilkundliche Anwendung bei stressbedingten Beschwerden oder Unruhe (vgl. Wabner 2009, S. 138).

Es wird dem Öl eine stimmungsaufhellende, psychisch ausgleichende/stärkend und angstmindernde/-lösende Wirkung zugeschrieben. Es wirkt außerdem konzentrationsfördernd, entspannend, beruhigend, psychisch stärkend und sollte unter anderem bei Stress, Unruhe, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und Burn-Out-Syndrom eingesetzt werden (vgl. Zeh 2012, S. 56; vgl. Wollner 2009, S. 28). Für diese Wirkungen sind die Inhaltstoffe Jasmon, Indol und Methylantranilat verantwortlich (vgl. Werner/von Braunschweig 2012, S. 86).

Das Bergamotteöl ist ein „Lichtblick“ in trüben Stimmungen. [...] Außerdem ist es wie ein Katalysator, ein Reaktionsbeschleuniger, der seine eigene Wirkung und die anderer Öle erst in der Mischung, im Zusammenwirken, zur vollen Entfaltung bringt (ebda, S. 85).

Unerwünschte Wirkungen/Nebenwirkungen

Aufgrund der Furocumarine kann Bergamotteöl evtl. stark photosensibilisierend (in der Weiterbildung Aromapflege wird darauf hingewiesen, dass es eine phototoxische Wirkung hat) wirken und sollte nicht vor einem Sonnenbad und nur unter größter Sorgfalt im Gesicht wegen evtl. entstehenden Pigmentflecken angewendet werden. Es stehen allerdings sogenannte FCF-(furocumarinfreie) Öle zur Verfügung (Wabner 2009, S. 138).

Aufgrund dieser Nebenwirkung wurde es früher schnellbräunenden Sonnenschutzmitteln zugesetzt. Als Folge wurde bei einigen Menschen starke Pigmentierung (Dunkelfärbung) und allergisch-entzündliche Reaktionen der Haut beobachtet (Werner/von Braunschweig 2012, S. 86).

3.2 Kardamom¹ (Cardamom²) – Kardamomsamenöl

Elettaria cardamomum



Abb. 9

Herkunft Indien, Indonesien, Sri Lanka, Guatemala, Costa Rica, El Salvador, Java

Note Kopf-/Herznote

(vgl. Zeh 2012, S. 91; vgl. Werner/von Braunschweig 2012, S. 117; vgl. Wabner 2009, S. 145)

¹ In der Literatur findet man zwei verschiedene Schreibweisen, nämlich Kardamom und Kardamon. In der Arbeit wird die ursprüngliche Schreibweise „Kardamom“ verwendet.

² In Wabner wird der Name mit „C“ geschrieben, in den anderen Literaturen mit „K“. In der Arbeit wird die einheitliche Schreibweise mit „K“ verwendet.

Bekannt ist der Kardamom als Gewürz bei vielen Menschen aus diversen Lebkuchenmischungen. Er spielt besonders in den arabischen Ländern, insbesondere in Indien, als Gewürz eine besondere Rolle und ist eines der ältesten Gewürze. Aufzeichnungen zeigen, dass die Babylonier bereits 700 v. Chr. dieses Gewürz kannten.

In der ayurvedischen Medizin wurde es bereits im 4. Jhdt. v. Chr. erwähnt und als Karminativum und Tonikum, aber auch als Aphrodisiakum beschrieben, es sollte Agni (Verdauungsfeuer, Lebensfeuer) entfachen. Neben Pfeffer, Muskatnuss, Safran und Nelken war es die Basis vieler Rezepturenmischungen. In den Westen kam es bereits in der vorhellenistischen Zeit. William Cole beschrieb es im 17. Jh. Als „wichtigsten aller Samen“ und meinte, das es „phlegmatische Säfte aus Kopf und Magen ziehe“ (vgl. Wabner 2009, S. 145; vgl. Werner/von Braunschweig 2012, S. 117).

3.2.3 Botanik

Die leuchtend grünen, lanzettenförmigen Blätter sind wie Palmwedel angeordnet. Am Fuß der Kardamompflanze sprießen aus einem besonderen ca. 60 cm langen, flach über dem Boden kriechenden Seitentrieb zahlreiche, in einer Rispe stehende weißlich-rötlichen Blüten mit gelbem Rand.

Die Pflanze (Ingwergewächs), deren Früchte unreif geerntet und getrocknet werden ist buschig-krautig und wird ca. drei Meter hoch (vgl. Werner/von Braunschweig 2012, S. 117).

Das eigentliche Gewürz sind die kleinen Samenkörner, die in den dreigeteilten Kapseln sitzen. In jedem Fall befinden sich vier bis acht Samen von etwa zwei bis vier Millimeter Durchmesser darin (www.ernestopauli.ch/essen/gew%C3%BCrze/Kardamon.htm; 24. 05. 2013). Kardamom braucht ein feuchtwarmes tropisches Klima und gedeiht am besten im Schatten teilweise abgeholzter Wälder. Kardamom kommt meistens gemahlen in den Handel. (www.brauchtumsseiten.de/az/k/kardamon/home.html; 24. 05. 2013).

3.2.2 Gewinnung

Kardamomsamenöl wird mittels Wasserdampfdestillation gewonnen. Dazu werden die trockenen Samen der Kardamompflanze verwendet (vgl. Zeh 2012, S. 91).

Das ätherische Öl riecht warm, süß-würzig und exotisch, es gibt therapeutischen Mischungen auch einen Hauch von 1001 Nacht (Wabner 2009, S. 145). Der Geruch des Öls kann allerdings hin bis zum Pfeffrigen gehen, insgesamt weich nicht scharf, später frischer werdend (vgl. Zeh 2012, S. 91).

Das Öl ist in seiner Farbe farblos bis blassgelb, es ist normal flüssig (vgl. Zeh 2012, S. 91).



Abb. 10

3.2.3 Inhaltsstoffe

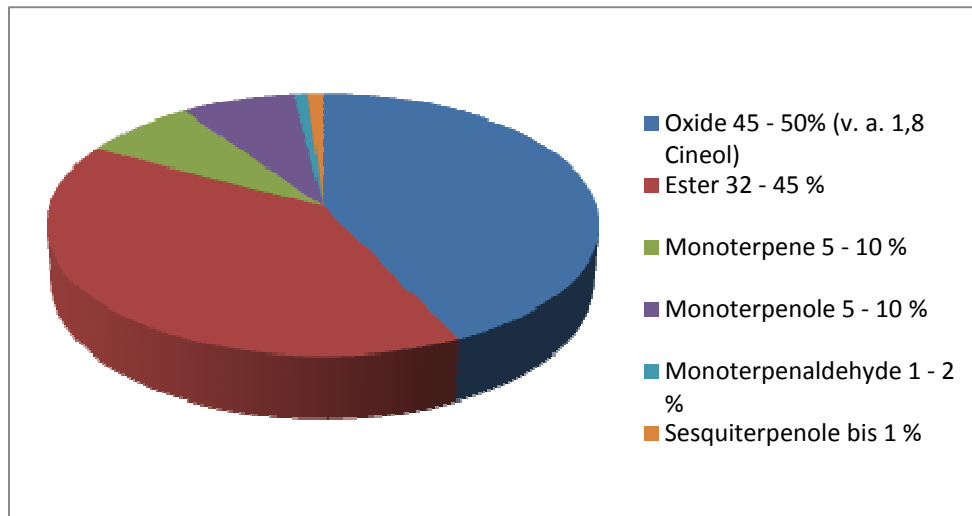


Abb. 11

Der Oxidgehalt hilft den Kopf/Geist frei zu machen, daher hilft es, sich besser konzentrieren zu können und Kopfstress zu reduzieren. Die beinhaltenden Ester regulieren die Serotoninausschüttung und lassen den Menschen zur Ruhe kommen ohne müde zu werden. Die Monoterpene wirken erfrischend, konzentrationsfördernd und fördern das logische Denken, Monoterpenole beruhigen bei Aufregung, bauen Stress ab und hellen die Stimmung auf.

3.2.4 Wirkungen/Nebenwirkungen

Der Hauptwirkungsbereich von Kardamom liegt im Verdauungsbereich als Karminativum (= entblähend) und Spasmolytikum (= entkrampfend) (vgl. Wabner 2009, S. 145; vgl Zeh 2012, S. 91).

Kardamom enthält ätherisches Öl, hat einen hohen Gehalt an den Vitaminen A, B, und C sowie Eiweiß und Eisen. Nach üppigen Mahlzeiten schätzte man bereits im Mittelalter Kardamonkonfekt, da man ihm eine verdauungsfördernde Wirkung zuschreibt (www.ernestopauli.ch/essen/gew%C3%BCrze/Kardamon.htm; 24. 05. 2013).

Wabner beschreibt die Wirkungen im psychischen Bereich, nämlich bei Konzentrationsstörungen, Stress und geistiger Erschöpfung (vgl. Wabner 2009, S. 146). Das Öl wirkt anregend, stimulierend, belebend und „die Seele erwärmend“ (Zeh 2012, S. 91).

Unerwünschte Wirkungen sind keine bekannt (Wabner 2009, S. 146; Zeh 2012, S. 92; Werner/von Braunschweig 2012, S. 118).

4. Anwendungsmöglichkeiten in der Schule und zu Hause zum Lernen

Beide ätherischen Öle, Bergamotte und Kardamon, können nun in verschiedenen Situationen unterschiedlich angewendet werden. Ob Bergamotte oder Kardamon bzw. die beiden Öle kombiniert genommen werden, hängt von den Geruchsvorlieben der Person bzw. davon, welche Notwendigkeit besteht.

4.1 Raumbeduftung

Die Raumbeduftung ist eine Möglichkeit, ätherische Öle sowohl in der Klasse als auch zu Hause zu verbreiten, welche die größte Anwendungsbreite findet.

Die Dosierung der Öle sollte sich nach der Raumgröße richten. Für eher kleine Räume (ca. 10 bis 14 m²) reichen ein bis drei Tropfen Bergamotte und/oder Kardamom aus; für größere Räume zwischen 15 und 30 m² sind drei bis fünf Tropfen angemessen (vgl. Bernath-Frei 2007, S. 127). Zeh beschreibt, dass in Räumen mit 20 m² fünf bis zehn Tropfen verwendet werden kann (vgl. Zeh 2012, S. 33).

Räume sollten nie den ganzen Tag beduftet werden (ein- bis zweimal pro Tag für ein bis maximal zwei Stunden), da es sonst zu einer Überreizung kommen kann. Der Duft kann nur kurze Zeit bewusst wahr genommen werden, die Wirkung dauert aber an (vgl. Zeh 2012, S. 33; vgl. Werner/von Braunschweig 2012, S. 66).

4.1.1 Duftlampen



Abb. 12

Eine Möglichkeit ist die Duftlampe, die es in unterschiedlichen Ausführungen gibt: Es gibt sie mit Teelichtern und mit elektrischem Strom betrieben (vgl. Zeh 2012, S. 28).

Zu Hause sind diese Lampen zwar sehr verbreitet, allerdings dürfen in Institutionen wie Schule keine Lampen mit offenem Feuer betrieben werden.

4.1.2 Duftlampen elektrisch betrieben, *Thermoduftsteine*



Abb. 13

Sie stellen eine gute Alternative zu Duftlampen mit Teelichtern dar. Die Temperatur steigt nicht über 40°C und das Öl kann aufgrund der geringen Hitze nicht einbrennen (vgl. Zeh 2012, S. 29).

Diese Lampen sind sehr gut geeignet für Schulen.

4.1.3 Duftbrunnen



Ein Duftbrunnen gibt nicht nur den Duft des ätherischen Öls an den Raum ab sondern befeuchtet auch die Raumluft. Er schaut sehr schön aus und das „Plätschern“ des Wassers hat eine beruhigende Wirkung auf die Personen. Das berichten Studierende, die vor der Prüfung einen Duftbrunnen im Vorbereitungsraum in Verwendung haben. Er ist ein Erleben mit allen Sinnen: hören, sehen und riechen.

Abb. 14

Am besten wäre dazu destilliertes Wasser zu verwenden. Ein weiterer Aufwand ist die Reinigung. Da Staub und kleine Partikel aus der Raumluft sich an der Pumpe absetzen können, muss diese in regelmäßigen Abständen gereinigt werden (vgl. Zeh 2012, S. 30).

4.1.4 Duftsteine



Duftsteine bestehen aus Terrakotta und lassen sich sehr gut zur Beduftung kleiner Räume verwenden. Sie sind in allen möglichen Varianten erhältlich.

Abb. 15

Ein Duftstein kann auch im Auto als Raumbedufter verwendet werden. Das ätherische Öl wird auf den Stein getropft und kann sich dann im Raum verteilen. Bei weißen Terrakottasteinen ist es ratsam, die Öle auf der Rückseite aufzutragen, damit die Verfärbungen vom Öl nicht sichtbar sind. Diese Art der Beduftung ist sehr wichtig, da die Studierenden mit dem Auto zur Schule fahren und auch auf diesem Weg die Öle verwenden können

Alternativen zum Duftstein im Auto wären Taschentücher als Duftfleckerl, Bedufter, die in der Lüftung angebracht werden oder Airsprays.

Die Dosierung richtet sich wieder nach der Raumgröße. Im Falle der Bergamotte und des Kardamoms können zwei Tropfen für das Auto und zwei bis drei Tropfen für einen Raum verwendet werden.

4.2 Duft-/Riechfleckerl

Diese Anwendungsmöglichkeit ist eine einfache und sehr schnelle. Dazu wird ein Taschen- oder ein Fließtuch mit ein bis zwei Tropfen Bergamotte und/oder Kardamom beträufelt und kann überall verwendet werden (zu Hause, im Auto oder auch vor der Prüfung in der Schule) (vgl. Werner/von Braunschweig 2012, S. 65).

4.3 Aromabad (Vollbad oder Fußbad)

Ein warmes Voll- oder Fußbad kann eine wahre Entspannung bieten und lassen sich ausgezeichnet mit ätherischen Ölen durchführen. Für Menschen, welche die Zeit und Möglichkeit dafür haben, kann ein Vollbad sehr entspannend sein. Die schnellere Variante ist das Fußbad.

Ätherische Öle dürfen nur emulgiert ins Badewasser gegeben werden, um sich mit dem Wasser zu mischen und um keine Hautirritationen hervorzurufen. Emulgatoren können z. B. Sahne, Honig oder Meersalz sein, diese werden mit dem Öl vermischt und wenn das Wasser eingelassen ist, hineingegeben. Emulgatoren sind die Bindeglieder für Wasser und Öl. Für Vollbäder können acht bis zwölf (fünfzehn) Tropfen für Erwachsene verwendet werden (vgl. Zeh 2012, S. 35f; vgl. Bernath-Frei

2007, S. 126). Für Fußbäder sollten vier bis sechs Tropfen mit einem Emulgator in die Fußbadewanne eingebracht werden (vgl. Zeh 2012, S. 36).

Die Öle können einzeln oder in einer Mischung ins Badewasser gebracht werden. Sinnvoll wäre mit weniger (z. B. drei Tropfen Kardamom und drei Tropfen Bergamotte) zu beginnen, bei Bedarf kann noch nachgetropft werden. Das Bad (egal ob Voll- oder Fußbad) ist in jedem Fall schon durch das warme Wasser sehr entspannend. Die Öle können den Entspannungs- und Wohlfühlfaktor noch erhöhen. Da die Angst vor der Prüfung besonders am Vorabend ihren Höhepunkt haben kann, wäre dieser Zeitpunkt ein idealer, ein Bad zu machen.



Abb. 16

Bergamotte stellt als einziges Zitrusöl eine Ausnahme dar, im warmen Wasser verwendet zu werden. Eigentlich sollten für Bäder keine Zitrusöle verwendet werden, da sie in Verbindung mit warmen Wasser Hautirritationen hervorrufen können (sog. Counter-irritant-Effekt).

4.4 Percutan als Einreibung (Hand, Fuß, Rücken)

Da Menschen, die in der Pflege arbeiten in der Regel nicht zum Massieren ausgebildet sind, sprechen wir von Einreibungen und Ausstreichungen und nicht von Massagen.

Für diese Ausstreichungen muss das ätherische Öl in fettem Öl verdünnt werden, da ätherische Öle auf keinen Fall pur auf die Haut gegeben werden dürfen. (vgl. Zeh 2012, S. 42).

Für ein 1%iges Körper- oder Massageöl werden 20 (bis 25) Tropfen ätherisches Öl auf 100 ml fettes Öl (z. B. Mandelöl süß, Sesamöl oder Jojobaöl) gegeben (vgl. Zeh 2012, S. 33).



Abb. 17

4.5 Anwendungen bei Stress, Angst und Konzentrationsproblemen von Studierenden

Stress und Angst tritt bei Menschen unterschiedlich auf. Bei dem einen beginnt sie mit dem „ersten Schultag“, bei den anderen erst unmittelbar vor bzw. in der Prüfungssituation. Die für sich ausgewählten ätherischen Öle (bzw. auch nur ein Öl) sollte bereits im Vorfeld in Einsatz kommen, um Stress und Angst erst gar nicht aufkommen zu lassen.

Konzentrationsprobleme sind vor allem in der Lernsituation und bei der Prüfung aktuell. Jeder Mensch kennt sich selbst am besten, um mit den „Erscheinungen“ richtig und zeitgerecht umgehen zu können.

In allen Fällen ist es wichtig, bereits im Vorfeld mit den Ölen zu arbeiten. Diese Öle bereits im Vorfeld verwendet, helfen in der „Notsituation“ sich durch den bereits bekannten Geruch, wieder zu normalisieren. Es wird bereits in der Schule bzw. zu Hause beim Lernen (zu Lernbeginn) mit dem Öl in einer für sich praktischen Anwendungsform gearbeitet.

Vollbäder können sehr gut vor der Lernsituation gemacht werden. Die ätherischen Öle kommen emulgiert ins Wasser und können so über die Haut und die Atemwege wirken. Es ist ratsam, keine fetten Öle als Emulgator zu verwenden, da es die Füße rutschig macht und die Sturzgefahr erhöht. Daher ist die Einreibung nach dem Bad ein idealer Abschluss.

Bei Einreibungen mit ätherischen Ölen ist es ratsam, diese durch eine andere Person machen zu lassen. Das ermöglicht, dass sich die betroffene Person besser und schneller entspannen kann.

Ein Fußbad ist die Kurzvariante, die vor, während oder nach dem Lernen oder nach einem Schultag als Entspannung gemacht werden kann.

LehrerInnen können bereits im Unterricht mit den Ölen arbeiten. Sie können die beiden ätherischen Öle einfach mit Duftfleckerl, Duftlampen oder zwischenzeitlichen gegenseitigen Handausstreichungen einsetzen. Vor der Prüfung werden die beiden Öle Bergamotte und Kardamon den Studierenden angeboten, dass sie diese in ihrer gewohnten Form anwenden können.

5. Resumee und Zusammenfassung

In der Ausbildung zu Pflegekräften steht an einer vorderen Stelle das Wohlbefinden der Studierenden. Dieses Wohlbefinden setzt sich zusammen aus einer guten Klassengemeinschaft, einer individuellen Unterstützung im Ablauf der gesamten Ausbildung aber auch an möglichst entspannten Lern- und Prüfungssituationen.

Mit den beiden Ölen Bergamotte und Kardamom soll ein kleiner Beginn gestartet werden, Öle für die verschiedenen Situationen einsetzen zu können. Es betrifft u. a. Konzentrationssteigerung, Angstminderung, Stressabbau und Stärkung bei geistiger Schwäche welche beeinflusst werden können.

Um die ätherischen Öle auch richtig einzusetzen, wird explizit auf Anwendungsmöglichkeiten geachtet, die ohne großen Aufwand, nahezu überall und schnell umgesetzt werden können. Es soll für LehrerInnen und Studierende eine Möglichkeit dabei sein, die ätherischen Öle der Bergamotte und des Kardamoms zu verwenden.

Die Verwendung dieser Öle ist kein Allheilmittel, soll aber eine unterstützende Maßnahme im Schul- und Prüfungsalltag sein.

Ausblick:

Wenn die Umsetzung möglich ist und die LehrerInnen und Studierenden die ätherischen Öle einsetzen und positiv daraus resultieren, können weitere ätherische Öle, die den Lern-, Prüfungs- und Schulalltag unterstützen, folgen.

6. Literaturverzeichnis

Arbinger, R., Frey, A., Hahl, A., Jäger, F.S., Wosnitza, M. (2003): Lernen mit Sinn und Verstand. (2. Auflage). Landau: Verlag Empirische Pädagogik.

Bernath-Frei, Barbara. (2007): Duft-Meditation – Das sinnliche Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Wiggensbach: Stadelmann-Verlag.

Bovet, G., Houvendiek, V. (Hrsg.). (2004): Leitfaden Schulpraxis – Pädagogik und Psychologie für den Lehrberuf. (4. Auflage). Berlin: Cornelsen Verlag.

Helfrich, J., Rube, S. (2001): Lernen in der Pflegeausbildung. Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer Verlag.

Mulke-Geisler, M. (1994): Erfahrungsbezogener Unterricht in der Krankenpflege. (2. Auflage). Berlin, Heidelberg, New York: Springer Verlag.

Price, S., Price, L. (2003): Aromatherapie – Praxishandbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe. Bern: Hans Huber Verlag.

Wabner, D./Beier, Ch. (Hrsg.) (2009):Aromatherapie Grundlagen – Wirkprinzipien – Praxis. München: Urban & Fischer.

Werner, M., von Braunschweig, R. (2012): Praxis Aromatherapie, Grundlagen, Steckbriefe, Indikationen. 3. Auflage. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag

Wollner, F., Wollner, I. (2009): Der neue Duftführer. Grönzach: Buchverlag Wollner.

Zeh, K. (2012): Handbuch Ätherische Öle. 5. Auflage. Oy-Mittelberg: Joy-Verlag.

www.brauchtumsseiten.de/a-z/k/kardamon /home.html; 22. 03. 2013

www.ernestopauli.ch/essen/gew%C3%BCrze/Kardamon.htm; 20. 03. 2013

7. Abbildungsverzeichnis

Abb. 1	„Stimmung“ Aromapflege in vielen Variationen (Foto: privat)
Abb. 2	„Leuchtturm“ Symbolbild: Dem Seefahrer gab der Leuchtturm Motivation – endlich zu Hause zu sein (Bild: Hubert Lengdorfer)
Abb. 3	„Die Brücke“ – Symbolbild: Die Brücke führt zum Ziel am anderen Ende des Flusses (Bild: Hubert Lengdorfer)
Abb. 4	„Baby“ – Symbolbild: Entspannung durch Schlaf (Bild: Hubert Lengdorfer)
Abb. 5	Gewürze in Hülle und Fülle auf einem Bazar in Tunis (Foto: privat)
Abb. 6	„Bergamotte“ (Blüte und Frucht) auf einem Ast des Bergamottenbaumes (Bild: Hubert Lengdorfer)
Abb. 7	Die Bergamottenfrucht im Vergleich zu den kleineren Zitronen auf einem Bauernmarkt in Sorrent/Italien im Juli 2012(Foto: privat)
Abb. 8	Tortendiagramm zur Darstellung der Inhaltsstoffe des Bergamottenöls (Zahlen aus Werner/von Braunschweig 2012, S. 85)
Abb. 9	„Cardamon“ (Bild: Hubert Lengdorfer)
Abb. 10	Destille im Pinzgau (Foto: privat)
Abb. 11	Tortendiagramm zur Darstellung der Inhaltsstoffe des Kardamonöls (Zahlen aus Werner/von Braunschweig 2012, S. 85)
Abb. 12	Duftlampe mit Teelicht (Foto: privat)
Abb. 13	Elektrische Duftlampe mit Licht (Foto: privat)
Abb. 14	Duftbrunnen (Foto: privat)
Abb. 15	Terrakottasteine in verschiedenen Varianten (Foto: privat)
Abb. 16	Badesalz (Fot: privat)
Abb. 17	Öl für Einreibungen und Ausstreichungen (Foto: privat)

8. Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Abschlussarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und die benutzten Quellen als solche kenntlich gemacht habe.

Datum:

Unterschrift: