



Workshop – Aroma, Quark & Co

Ariane Saupe B.A. Pflegemanagement

Pflegerische Leitung im Hospiz Köpenick

1. Onkologisches Pflegesymposium
10.10.2025, Berlin Köpenick



Weiterbildungsakademie
der DRK-Schwesternschaft Berlin e.V.

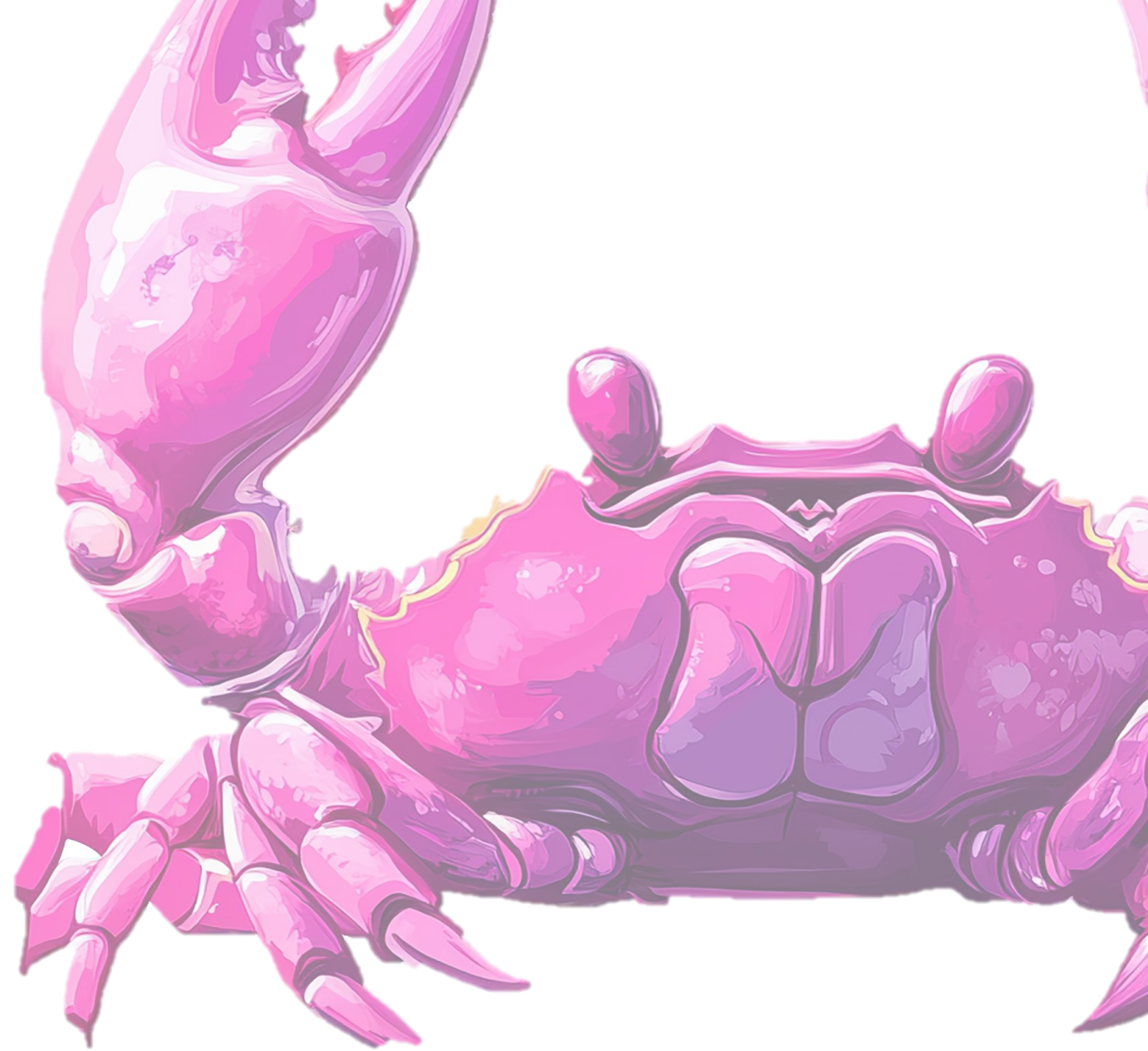


DRK Kliniken Berlin
Hospiz Köpenick



Gliederung

1. Häufig verwendete Öle
2. Anwendungsgebiete
3. Praxisbeispiele



Weiterbildungsakademie
der DRK-Schwesterschaft Berlin e.V.



DRK Kliniken Berlin
Hospiz Köpenick



1. Häufig verwendete Öle



Weiterbildungsakademie
der DRK-Schwesterschaft Berlin e.V.



DRK Kliniken Berlin
Hospiz Köpenick



Häufig benutzte Öle

- 🦀 Lavendel
- 🦀 Mandarine
- 🦀 Pfefferminze
- 🦀 Fenchel
- 🦀 Thymian
- 🦀 Wegbegleiter Öl
- 🦀 Melisse

2. Anwendungsgebiete



Weiterbildungsakademie
der DRK-Schwesterschaft Berlin e.V.



DRK Kliniken Berlin
Hospiz Köpenick



Anwendungsbeispiel Unruhe

Lavendel

Große ausgleichende Kraft, hilft körperliche und seelische Extreme zu besänftigen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Melisse

Lindert Nervosität, Magen – und Darmbeschwerden, Unruhe, Stressgefühle und Schlaflosigkeit -> wirkt beruhigend, krampflösend und appetitanregend.

Anwendungsbeispiel Verdauungsstörung

Pfefferminz

Schafft klare Gedanken und wirkt erfrischend, steigert die Konzentration, fördert das Gedächtnis, löst Krämpfe und stärkt die Abwehr, es stärkt die Verdauung.

Fenchel

Besitzt eine schmerzlindernde Wirkung, ist verdauungsfördernd, löst den Stress bei Magen – und Darmbeschwerden, wirkt entkrampfend.

Anwendungsbeispiel Erkältung / depressive Verstimmung

Mandarine

Körperlich wirkt es antiseptisch,
entkrampfend und belebend.

Psychisch wirkt es stimmungsaufhellend.

Thymian

Körperlich wirkt es antibakteriell,
kreislaufstärkend und entkrampfend.

Psychisch wirkt es stimmungsaufhellend,
vitalisierend und konzentrationsfördernd.

Anwendungsbeispiel Loslassen und Trauer

Wegbegleiter Öl

Besonders geeignet als Begleitung im Sterbeprozess und in emotional schwierigen Situationen.

Gibt Mut, Kraft und Zuversicht, um neue Wege zu beschreiten und das Vergangene loszulassen.

Der Duft kann das Abschiednehmen und der Übergang vom Leben zu Tod für die Sterbenden und Angehörigen begleiten.

3. Praxisbeispiele



Weiterbildungsakademie
der DRK-Schwesterschaft Berlin e.V.



DRK Kliniken Berlin
Hospiz Köpenick



Praxisbeispiele

- Auflagen
- Einreibung
- Waschungen, Hand – oder Fußbäder, Vollbad
- Duftlampe
- Raumspray

Herzsalben – Lappen bei Unruhe

Substanz: Aurum lavandula comp.

Vorbereitung: Lämpchen mit 5 cm Aurum lavandula comp. Salbe bestreichen, in eine Gefriertüte legen und zwischen den Händen erwärmen.

Durchführung: Lämpchen aus der Gefriertüte nehmen auf die Brust legen und mit Mullwindel / Seelchen bedecken, damit Lämpchen nicht verrutscht. Auflage verbleibt auf dem Gast je nach Wohlbefinden.

Anti Juckreiz Öl

Substanzen

100ml Trägeröl (z.B. Mandelöl)

2° Melisse

1° Rose

7° Lavendel

3° Kamille

5° Teebaum

Durchführung

Alles in eine Braunglasflasche füllen und mischen
Flasche mit entsprechendem Etikett beschriften

Im Kühlschrank bis zu 6 Monaten haltbar

DRK Kliniken Berlin Köpenick, Nadine Recknagel (Aromaexpertin)

Folie 13



Weiterbildungsakademie
der DRK-Schwesterenschaft Berlin e.V.



DRK Kliniken Berlin
Hospiz Köpenick



Wegbegleiter Öl

Durchführung Duftlampe

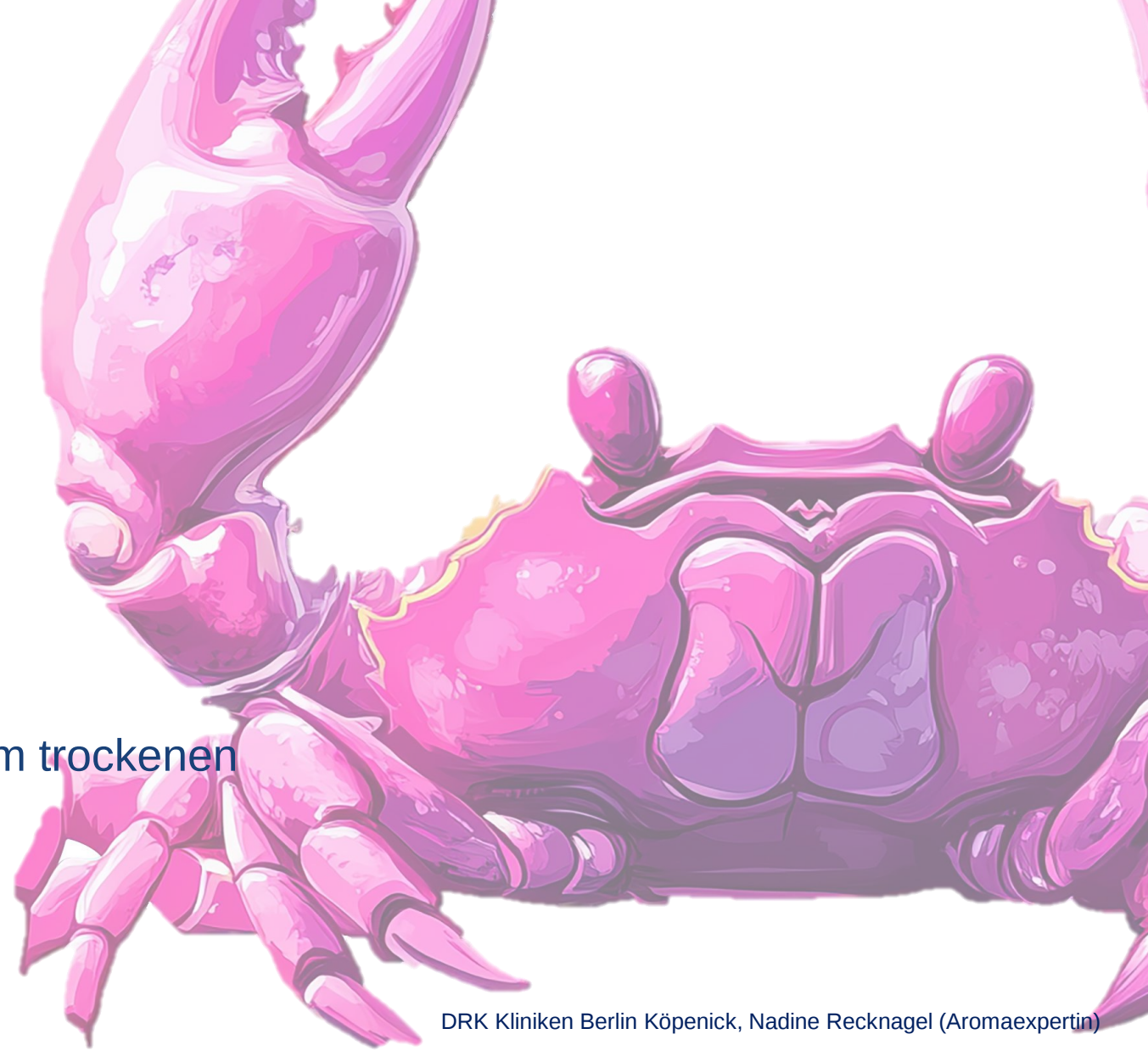
5° Öl auf ca. 150 ml destilliertes Wasser

Durchführung Auflage

1 EL Trägeröl (Mandelöl)

3° Wegbegleiter Öl auf ein Läppchen

Läppchen auf die Brust legen und mit einem trockenen
Tuch oder Seelchen abdecken



DRK Kliniken Berlin Köpenick, Nadine Recknagel (Aromaexpertin)

Folie 14



Weiterbildungsakademie
der DRK-Schwesterschaft Berlin e.V.



DRK Kliniken Berlin
Hospiz Köpenick



Quark

Substanz

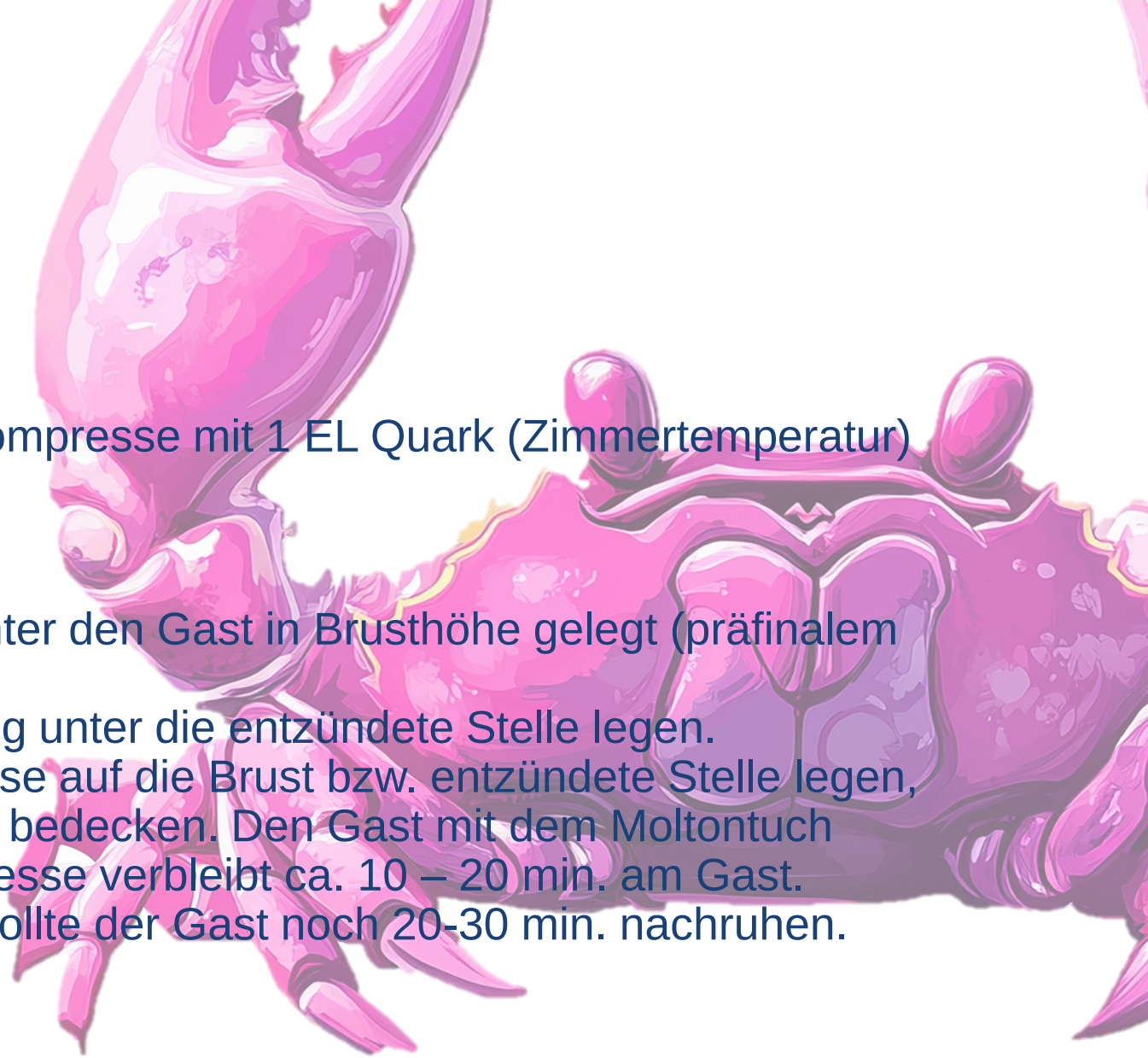
Quark

Vorbereitung

Eine 10 x10 Mullkomresse mit 1 EL Quark (Zimmertemperatur) bestreichen.

Durchführung

Moltontuch wird unter den Gast in Brusthöhe gelegt (präfinalen Rasseln) und bei Entzündung unter die entzündete Stelle legen. Dann die Komresse auf die Brust bzw. entzündete Stelle legen, und mit Mullwindel bedecken. Den Gast mit dem Moltontuch einwickeln. Komresse verbleibt ca. 10 – 20 min. am Gast. Nach Entfernung sollte der Gast noch 20-30 min. nachruhen.



Mundpflege

- Anwendungsgebiete** Aphten, Soor, trockene und rissige Lippen, zum Anfeuchten der Schleimhaut
- Durchführung** 1 TL Sandornfruchtfleischöl wenn möglich pur in den Mund nehmen, mit der Zunge verteilen und runterschlucken
oder mit Hilfe eines Wattestäbchens auf betroffene Stellen geben oder den ganzen Mund auswischen

Wird pur angewendet und färbt die Haut stark



Folie 16

DRK Kliniken Berlin Köpenick, Nadine Recknagel (Aromaexpertin)



Weiterbildungsakademie
der DRK-Schwesternschaft Berlin e.V.



DRK Kliniken Berlin
Hospiz Köpenick



Riechzucker bei Übelkeit

Substanzen

2 EL Zucker
1° Zitrone
1° Mandarine
1° Pfefferminze

Durchführung

Alles im verschließbaren
Med.-Becher mischen

Bei nicht Nutzung Deckel
drauf lassen

Hält bis der Duft verflogen ist

Folie 17

DRK Kliniken Berlin Köpenick Nadine Recknagel (Aromaexpertin)



Weiterbildungsakademie
der DRK-Schwesterenschaft Berlin e.V.



DRK Kliniken Berlin
Hospiz Köpenick



Quellenverzeichnis

- Herber, S., und Zimmermann, E. (27.07.2023): Aromatherapie: Träger von Düften und Hoffnungen. Thieme Natürlich Medizin. Abgerufen von <https://natuerlich.thieme.de/therapieverfahren/aromatherapie/detail/traeger-von-dueften-und-hoffnungen-1213> [24.09.2025]
- Primavera Life (2025): Aromapflege Weg Begleitungs Öl – Mut und Kraft durch Düfte. Abgerufen von <https://www.primaveralife.com/aromapflege-weg-begleitungs-oel.html> [24.09.2025]
- Zimmermann, E. (2018): Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe: Kursbuch für Ausbildung und Praxis (6. Aufl.). Georg Thieme Verlag.

Abbildungen:

Folienbild Krebs: Unternehmenskommunikation DRK Kliniken Berlin Köpenick (2025), KI-generierte Illustration