

# Alternative Wege im St. Elisabethen

Sicher kennen auch Sie in Ihrem Leben Phasen der inneren Unruhe und schlaflose Nächte. Die Gedanken kreisen, einschlafen ist fast unmöglich. Der Griff zu einem Schlafmittel ist in dieser Situation verlockend.

## Ätherische Öle beruhigen

Das Elisabethenheim beschreitet in diesem Fall andere Wege, dies mit Aromen. Sabine Windisch, Pflegefachfrau, erzählt: «Es ist erstaunlich, wie gut unsere Bewohner und Bewohnerinnen auf Düfte und Aromen ansprechen. Mit ihrem Einverständnis verringern wir zum Beispiel Schlafmittel und versetzen am Abend die Luft mit Aromen, in diesem Fall mit Lavendelöl. Die meisten älteren Menschen schlafen so gleich gut, wie nach Verabreichung von Medikamenten.»

Auf jedem Stock arbeitet eine Pflegefachperson, die einen Kurs in Aroma-Therapie gemacht hat. Oft haben ätherische Öle eine erstaunliche Wirkung bei älteren Menschen.

So gelingt es auch, mit dem Einsatz dieser Öle besser zu dementen Patienten vorzudringen. «Mit Lavendelöl haben wir auch gute Erfahrungen bei der Sturzprophylaxe gemacht. Ein paar Tropfen auf ein Pflaster, und mancher Patient oder Patientin fühlt sich wieder viel sicherer auf den Beinen,» so Windisch, «wir alle sind von dieser Methode überzeugt und werden sie weiterhin anwenden. Oberte Maxime dabei ist: alles ist freiwillig und wird mit unseren Bewohnern und Bewohnerinnen oder mit deren Angehörigen im Voraus abgesprochen.»

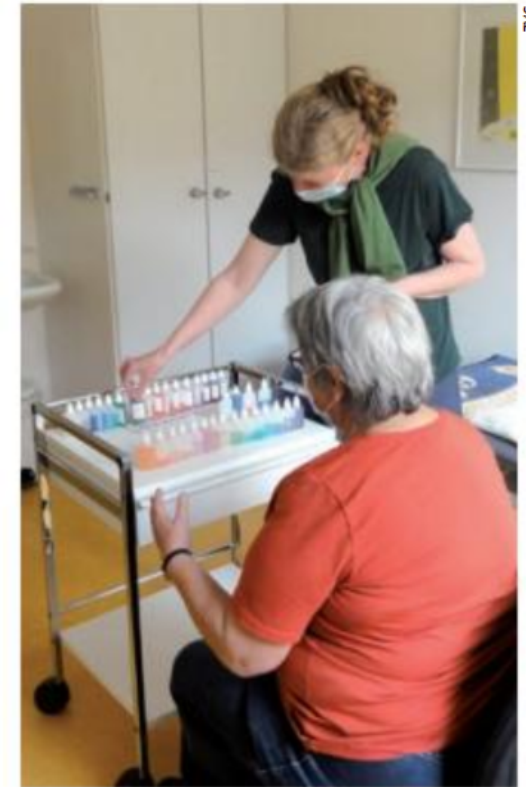
## Noch ein Angebot


Ein weiteres alternatives Angebot ist der Einsatz einer Mischform von Craniosacral-Therapie und dem Farbsystem von Aura-Soma. Jeden Mittwoch kommt Margret Junker ins Elisabethenheim und bietet diese an. Sie erzählt: «Berührungen gekoppelt mit Düften und Farben haben eine wunderbar ausgleichende Wirkung

auf Menschen. Meine Klientinnen und Klienten kommen so zur Ruhe, sehen wieder das Positive im Leben, werden zufriedener und finden Trost und Geborgenheit.» Auch dieses Angebot gehört seit zwei Jahren zum kostenlosen Angebot des Elisabethenheims. Bei den Bewohnerinnen und Bewohnern ist sie äusserst beliebt. Sie schätzen die Zuwendung, kommen zur Ruhe und haben nach der Behandlung oft weniger Verspannungen und Schmerzen.

## Ein Selbstversuch

Da ich mir unter dieser Behandlung recht wenig vorstellen kann, fordert Junker mich auf, es gleich einmal selber auszuprobieren. Sie bringt eine grosse Palette von Fläschchen gefüllt mit farbigen Ölen, unter denen ich zwei aussuchen darf. Ich lege mich auf die Massage-Liege, Junker nimmt einige Tropfen des Öls auf die Hand und verteilt dies in der Luft um meinen Körper. Ich bin umhüllt mit einem angenehmen Duft. Danach berührt sie mich fein und sorgfältig an Fuss und Kopf. Eine wohlige Ruhe und Wärme breitet sich in mir



aus, ich bin total entspannt. Junker nimmt etwas Öl aus der zweiten Flasche, verteilt auch dieses in der Luft und berührt mich nochmals ganz kurz. Dass diese Therapie einen guten Einfluss auf Menschen hat, ist mir jetzt klar. Dankbar, frisch, zufrieden und entspannt nehme ich darauf den Heimweg unter die Füße. 

*Ruth Scholer Messer*