

Mit allen Sinnen zur Ruhe: Aromapflege und Berührung als Teil komplementärer Gesundheitsangebote

von Kathrin Sperker

Berührung und Sinneswahrnehmung stellen eine grundlegende Form menschlicher Kommunikation dar und sind wesentliche Elemente professioneller Pflege. Sie beeinflussen ganzheitliches Wohlbefinden, leisten einen wichtigen Beitrag zur Förderung von Ruhe, Entspannung und Selbstregulation und gewinnen im Kontext evidenzbasierter, komplementärer Gesundheitsangebote zunehmend an Bedeutung.

Schlafschwierigkeiten und Stressbelastung stellen in der Pflegepraxis häufige Herausforderungen dar, die sowohl Patient*innen als auch Pflegepersonen betreffen. Komplementäre Interventionen wie achtsame Berührung, Aromapflege, Cranio–Sacrale Körperarbeit sowie Ohrakupunktur bzw. –pressur bieten evidenzbasierte Möglichkeiten zur Förderung von Entspannung und Schlafqualität.

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass gezielte Berührungsinterventionen und olfaktorische Reize positive Effekte auf Stressreduktion, Schmerzwahrnehmung, Angst sowie auf die vegetative Regulation haben können und damit einen wertvollen Beitrag zu Ruhe und Erholung im pflegerischen Kontext leisten. Die Integration dieser Interventionen in den Pflegealltag ermöglicht ein patient*innen– und ressourcenorientiertes Pflegehandeln, das Schlaf, Ruhe und Wohlbefinden unterstützt. Zugleich bieten die Methoden eine niedrigschwellige Möglichkeit zur Selbstfürsorge von Pflegepersonen. Der Beitrag verknüpft theoretische Grundlagen mit pflegerischer Praxis und diskutiert Chancen, Grenzen und Anforderungen an eine evidenzinformierte Integration komplementärer Methoden in den Pflegealltag.

Mag.^a Kathrin Sperker, MPH



ist Diplomierte Gesundheits– und Krankenpflegerin, vertiefte ihr Wissen durch das Studium der Pflegewissenschaften an der Universität Wien sowie ein postgraduelles Masterstudium an der Universität Graz im Bereich Public Health. Seit 18 Jahren ist sie als Pflegepädagogin in Wien tätig und absolvierte die Weiterbildung Komplementäre Pflege – Aromapflege laut § 64 GuKG.

Im Rahmen der Freiberuflichkeit bietet sie neben komplementären Angeboten (Kinesiologie & Cranio Sacrale Körperarbeit, Ohrakupunktur & –pressur), Babymassagekurse sowie Gesundheitsberatungen an. Praktische Erfahrungen der Aromapflege bei Kindern werden zusätzlich durch das Anwenden im privaten Setting seit vielen Jahren laufend erweitert.