

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift

**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

**Band:** 90 (2019)

**Heft:** 5: Erinnern & Vergessen : wie unser Gedächtnis funktioniert

**Artikel:** Einrichtungen in der Schweiz, Österreich und Italien beteiligen sich an einem Projekt : mehr Licht und Duft, weniger Medikamente

**Autor:** Loher, Marion

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-886004>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Einrichtungen in der Schweiz, Österreich und Italien beteiligen sich an einem Projekt

## Mehr Licht und Duft, weniger Medikamente

In verschiedenen Pflegezentren und einer Klinik laufen derzeit Tests mit Licht- und Aromatherapien. Die sinnlichen Interventionen sollen die Gefühlszustände von Menschen mit Demenz positiv beeinflussen. Die bisherigen Erfahrungen lassen noch keine definitiven Schlüsse zu.

Von Marion Loher

Die Hoffnung, die man mit dem internationalen Forschungsprojekt «Get Ready for Activity – Ambient Day Scheduling with Dementia» verbindet (siehe Seite 35), lässt sich knapp zusammenfassen: Mit Hilfe von Licht- und Aromakomponenten sollen in Heimen und Betreuungsinstitutionen Raumstimmungen entstehen, die auf Menschen mit Demenz beruhigend oder aktivierend wirken. Ziel ist es, Tagesstruktur und Aktivitäten der Menschen mit Demenz sowie die Arbeit der Pflegenden und Angehörigen zu unterstützen.

Eines der verschiedenen Pflegezentren und Spitäler, in denen die Licht- und Aromatherapie getestet wird, ist das Bürgerspital in St. Gallen. Hier wohnen 24 Menschen mit Demenz. An der ersten Projektphase, bei der der Einfluss von Licht getestet wurde, nahm eine Bewohnerin teil. «Sie wurde ausgewählt, weil sie ein herausforderndes Verhalten zeigt», sagt Stationsleiterin Brigitte Eugster. «Sie ist unruhig und neigt zu körperlicher Aggressivität.»

### Aktivieren und beruhigen

Für die Studie wurde im Gemeinschaftsraum des Bürgerspitals sowie in der Nähe des Zimmers der Bewohnerin eine Lampe mit zwei Lichtqualitäten montiert. «Das eine Licht hat einen

Blaustich und ist dem natürlichen Morgenlicht ähnlich. Es soll aktivierend wirken», sagt sie. «Das andere Licht ist rötlich und gleicht dem Sonnenuntergang. Es soll beruhigen.»

Während zweier Monate – so lange dauerte die erste Testphase – achteten die Pflegefachpersonen darauf, dass sich die Bewohnerin möglichst oft nahe der Lampe aufhielt. Zeigte sie erste Anzeichen von Unruhe oder wurde aggressiv, schalteten die Pflegefachpersonen das Licht mit dem Rotstich ein. «Manchmal liess sich die Bewohnerin beruhigen, manchmal nicht», ist das Fazit der Stationsleiterin nach der ersten Testphase, die von Mitte Januar bis Mitte März 2019 dauerte. Schwierig zu beurteilen sei gewesen, wie stark andere Faktoren wie das Umfeld mitgespielt hätten. «Im Gemeinschaftsraum ist es nie ruhig, da laufen viele Menschen herum. Man kann sich leicht ablenken lassen.»

### Gute Erfahrungen mit Duftaromen

Umso gespannter ist Brigitte Eugster auf die zweite Projektphase, die in Kürze beginnen soll. Dabei wird die kombinierte Wirkung von Licht- und Aromatherapie getestet. Allerdings nicht mehr nur mit einer Bewohnerin, sondern mit drei an Demenz erkrankten Menschen. Dabei können die Pflegefachpersonen selbst entscheiden, ob sie Licht und Aroma einzeln oder kombiniert anwenden wollen. Im Gegensatz zur Lichttherapie ist der Einsatz von Duft für das Bürgerspital nichts Neues. «Wir verwenden bereits seit Längerem anregende und beruhigende Aromaöle, und unsere Erfahrungen sind sehr gut damit.»

Auch das Pflegeheim St. Otmar in St. Gallen nimmt an der Studie «Bereit für Aktivität – Tagesstrukturierung bei Demenz: Evaluation des Einsatzes von Licht und Duft» teil. Die ersten zwei Testphasen hat das Pflegeheim bereits hinter sich: Die

**Das bläuliche Licht simuliert die Morgenstimmung, das rötliche Licht die Abendstimmung.**

eine, bei der Düfte versprüht wurden, fand vergangenes Jahr von Mitte August bis Mitte September statt. Die Lichttherapie startete ein paar Monate später und dauerte zwischen vier und acht Wochen. «Für die Aromatherapie haben wir ein Kästchen an der Wand im Gemeinschaftsraum angebracht», erklärt die verantwortliche Pflegefachberaterin Susanne Müller. «Darin gab es zwei kleine Flaschen mit einem beruhigenden und einem anregenden Duft.» Mit dem Tablet hätten die Pflegepersonen die Ausstösse des Duf- tes regeln können.

Für die Testung wurden zwei von Demenz betroffene Bewohner ausgewählt, die zusätzlich unruhig waren und zum Teil herausfordernde Verhaltensweisen zeigten. «Die Pflegepersonen entschieden selbstständig, wann welcher Duft ver- sprüht werden soll», sagt Susanne Müller. Am Morgen, wenn die Testpersonen noch müde waren, gab es das aktivierende Aroma, gegen

Abend dann den Duft, der entspannen soll. «Leider haben wir bei beiden Bewohnern keine grosse Wirkung beobachten kön- nen», sagt die verantwortliche Pflegefachberaterin. Sie hätten festgestellt, dass der Duft zu schwach gewesen sei. Sie räumt der Bedeutung des Raumes denn auch weniger Erfolgsschancen ein. «Ein Duft ist etwas Persönliches, jeder reagiert anders.» Im Pflegealltag werde die Aromatherapie normalerweise individuell auf den Bewohner und seine Situation abgestimmt.

#### Keine Wirkung bei zu grosser Unruhe

Mehr Potenzial sieht Susanne Müller in der Lichttherapie. Die Stehlampe wurde ebenfalls im Gemeinschaftsraum aufgestellt. Eigentlich hätten dieselben zwei Bewohner bei diesem Modul mitmachen sollen. Doch eine Bewohnerin wechselte in dieser Zeit das Heim. «So konnten wir nur noch eine Person testen.» Sobald die Pflegepersonen merkten, dass sie unruhig wurde, dämmten sie das Licht. «Das wirkte beruhigend auf die Bewohnerin», sagt Susanne Müller. «War ihre Unruhe jedoch schon gross oder das Umfeld zu laut, nützte das Licht nicht mehr.» Ausserdem habe die Testperson öfter den Stecker der Lampe gezogen, da sie – wie sie es früher gewohnt war – Energie sparen wollte.

Die verantwortliche Pflegefachberaterin kann sich trotzdem gut vorstellen, künftig noch mehr auf die Lichtqualität zu ach-



Duft- und Lichtquelle im Gemeinschaftsraum des Pflegeheims St. Otmar in St. Gallen:  
Am Morgen das aktivierende Aroma, gegen Abend dann der Duft, der entspannen soll.

ten. «Dafür müssten wir aber unseren gesamten Gemeinschaftsraum ausleuchten. Eine einzige Lampe genügt nicht.»

#### Dritte Testphase: Kombinierte Anwendung

Zunächst aber geht es für das Pflegeheim St. Otmar in die dritte Projektphase, in der beide Therapien angewendet werden können. Dabei entscheiden die Pflegefachpersonen, wann welche Methode eingesetzt wird, und sie beobachten danach die Situation. Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist die Studie doppelt interessant: Sie tragen Armbänder, die aufzeichnen, in welchem Zustand sie sich selbst befinden, wenn sie beispielsweise den Button für einen Duftausstoss drücken. In das Forschungsprojekt mit einbezogen sind auch Österreich und Italien. In Österreich ist ein Spital in Vorarlberg in die Studie involviert. Die Testphase läuft dort seit September 2018. In Südtirol ist es ein Altersheim in Neumarkt bei Bozen, das beim Forschungsprojekt mitmacht, wie Elena Vanzo, Projektleiterin des Instituts für Sozialforschung und Demoskopie Apollis sagt. Getestet wird auch hier, wie der Einsatz von Duft und Licht auf die Menschen mit Demenz wirkt. Zusätzlich aber gibt es in Österreich und Italien ein Schallmodul. «Hier werden entspre- chende Naturgeräusche abgespielt, die sich im Laufe der Intervention in der Lautstärke verändern», sagt Andreas Künz, wis- senschaftlicher Mitarbeiter der Fachhochschule Vorarlberg.

>>

«Teils werden die Interventionen in den Zimmern der Patientinnen und Patienten durchgeführt, teils in Aufenthaltsräumen mit Platz für bis zu 40 Personen.»

#### Test mit Schallmodul

Wie in den St. Galler Heimen wurde auch in Österreich je nach Zustand der Bewohnerinnen und Bewohner die Lichtintensität und -farbe verändert: warmweisses Licht zur Beruhigung, kaltweisses zur Aktivierung. Bei der Dufttherapie wurden verschiedene Düfte gesprührt. Auch hier war es den Pflegefachpersonen möglich, über ein Tablet für eine gewisse Zeit eine Aktivierungs- oder Ruhephase zu starten. «Ziel aller Interventionen ist es, dass sie auch ohne bewusste Wahrnehmung eine Wirkung haben», sagt Andreas Künz. Aus diesem Grund sei eine direkte Reaktion nicht zwingend nötig.

«Rückmeldungen der von Demenz betroffenen Menschen sind schwierig zu bekommen. Wir haben uns darum auf das Feedback der Betreuerinnen und Betreuer verlassen. Ihre Einschätzung ist bis dahin positiv.»

Im Altersheim der Stiftung Griesfeld in Neumarkt nehmen zwei spezialisierte Abteilungen für Demenzkranke mit jeweils zehn Bewohnerinnen an der Studie teil. «Die eine Gruppe testet die Licht-, Duft- und Klangsysteme», sagt Elena Vanzo, «die andere fungiert als Kontrollgruppe.» Die ersten beiden Phasen sind

mittlerweile abgeschlossen. Zwischen Juli und Dezember 2018 wurde während dreier Monate die Aromatherapie getestet, dann während nochmals dreier Monate der Klang. Die Erfahrungen seien grundsätzlich positiv, sagt sie. Allerdings sei die Dosierung des Aromas am Anfang zu gering gewesen.

Mehr Details kann die Projektverantwortliche nicht nennen, da die Ergebnisse derzeit ausgewertet werden. Mit Düften arbeite das Heim aber schon länger. Die Erfahrungen seien sehr gut, sagt Elena Vanzo.

Im österreichischen Spital steht ebenfalls die gemeinsame Testung aller drei Systeme an – wenn möglich auch in privaten Wohnungen. Dabei soll eruiert werden, ob das System ohne manuelle Auslösungen beispielsweise durch Zeitkurven oder intelligente Automatisierung zuverlässig funktionieren kann.

Von Anfang an über das Forschungsprojekt aufgeklärt wurden überall die Angehörigen. Bedenken gab es kaum. Die meisten Angehörigen seien froh, dass solch nicht-medikamentöse Interventionen getestet werden, sagt Elena Vanzo. Brigitte Eugster vom Bürgerspital St. Gallen glaubt fest daran, dass die alternativen Methoden etwas bringen. «Sicherlich hätte ich mir gewünscht, dass der Einsatz von Licht bei unseren Bewohnern stärker wirkt. Aber ich kann mir gut vorstellen, dass die Intervention zusammen mit der Aromatherapie besser anschlägt.» ●

Anzeige

## CURAVIVA weiterbildung

Praxisnah und persönlich.

# Hygiene in der Hauswirtschaft

Von A bis Z das Wissen aufgefrischt  
14. November 2019, Zürich

Zusatzkurs aufgrund hoher Nachfrage!

[www.weiterbildung.curaviva.ch/hauswirtschaft](http://www.weiterbildung.curaviva.ch/hauswirtschaft)

**CURAVIVA BE**

WEITERBILDUNG

### Weiter mit Bildung Palliative Care



Palliative Care B1 – Schwerpunkt  
ambulante Pflege  
ab 19.08.2019

Pflege am Ende des Lebens  
ab 21.08.2019

Palliative Care – Niveau B1  
ab 26.08.2019

Modul 3A – Palliative Situationen  
Ethische Fragen  
ab 12.09.2019

Modul 3B – Palliative Situationen  
Palliative Care  
ab 31.10.2019



● garantie Durchführung

[www.curaviva-be.ch/weiterbildung](http://www.curaviva-be.ch/weiterbildung)  
CURAVIVA BE Weiterbildung | Könizstrasse 74 | 3008 Bern | Fon 031 808 70 77