Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 12: Harnwegsinfekte : wirksame Pflanzen

Artikel: Erleichterung schenken
Autor: Pauli, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815920

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: 14.12.2025

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

Erleichterung schenken

Ob unheilbar krank oder aus Altersgründen am Ende des Lebens: Die Palliativmedizin unterstützt darin, die letzte Lebensphase würdevoll zu gestalten. Komplementäre Behandlungsansätze können dabei einen wertvollen Beitrag leisten.

Text: Andrea Pauli

Was braucht ein Krebspatient, ein unheilbar krankes Kind oder eine hochbetagte, mehrfach erkrankte Person? Alles nur Machbare zum Kampf gegen die Krankheit? Oder vielleicht doch eher: Das Bestmögliche, um die Qualität der verbleibenden Lebenszeit zu verbessern?

Ob nun die Heilung noch ganz im Vordergrund steht und ein schwerstkranker Mensch versucht, gesund zu werden oder ob Heilung kaum noch wahrscheinlich ist: Palliativ, also lindernd, kann man immer denken und handeln. Weil ein leidender Menschen im Jetzt Hilfe braucht, damit es ihm besser geht. Weil er, betroffen von fortschreitender Krankheit und wiederkehrenden Beschwerden, auch schlicht einfach mal einen Augenblick der Entspannung erleben möchte. Weil alles, was hilft, Essen, Trinken und sich bewegen zu erleichtern, die Qualität der verbleibenden Lebenszeit entscheidend verbessert.

Studien belegen, dass eine Palliativversorgung zusätzlich zur Standardtherapie für Betroffene deutliche Erleichterung bringt. Nicht zuletzt, wenn sie mit naturheilkundlichen Methoden unterstützt wird. Diesen sogenannnten integrativen Ansatz verfolgen aufgeschlossene Mediziner zunehmend – und mit Erfolg. Einer davon ist Dr. Stefan Obrist, Ärztlicher Leiter am Kompetenzzentrum Palliative Care des Universitätsspitals Zürich. «Komplementärmedizin ist grundsätzlich sehr geeignet in der Palliative Care, da sie nebenwirkungsarm ist und sich nicht auf rein medikamentöse Gaben beschränkt», sagt er. «In unserem stationären Bereich haben sich ganz klar zwei Dinge bewährt: die Musiktherapie sowie pflegende Anwendungen mittels Wickel und Einreibungen, in welchen wir die Pflegenden geschult haben», berichtet er.

Was ist Palliative Care?

«Palliativ» stammt vom lateinischen Verb «palliare» (umhüllen) bzw. von «pallium» (der Mantel) ab. Der Begriff «care» kommt aus dem Englischen und bedeutet Sorge, Achtsamkeit, Pflege. Unter dem Begriff «Palliative Care» wird die «Palliative Medizin, Pflege, Betreuung und Begleitung» verstanden.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert: Palliative Care ist ein Ansatz zur Verbesserung der Lebensqualität von Patienten und ihren Familien, die mit Problemen konfrontiert sind, welche mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung einhergehen. Dies geschieht durch Vorbeugen und Lindern von Leiden durch frühzeitige Erkennung, sorgfältige Einschätzung und Behandlung von Schmerzen sowie anderen Problemen körperlicher, psychosozialer und spiritueller Art.

Abgesehen von den Patienten seien die komplementären Behandlungsangebote auch für die Pflegenden eine gute Sache: «Auch alle, die vorher nicht damit vertraut waren oder Naturheilverfahren eine gewisse Skepsis entgegenbrachten, zeigten sich begeistert davon», so Dr. Obrist. «Weil sie damit selbstständig etwas für den Patienten tun konnten – ihm über das blosse Tablettenverabreichen hinaus Zuwendung schenken.» Die Musiktherapie erfolgt am Unispital Zürich fast immer passiv. «Die Therapeutin spielt dem jeweiligen Patienten auf einem gezupften Saiteninstrument etwas vor. Das ist eine gute Möglichkeit, das Seelische zu erreichen und eignet sich besonders für Menschen, die keine Kraft mehr haben für längere Gespräche, sich gar nicht mehr äussern können oder ohne Bewusstsein sind. Den Charakter des Spielens passt die Therapeutin jeweils der Situation an. Wir stellen fest, dass dies atemberuhigend wirkt und Ängste sich lösen. Hier beziehen wir gerne die Angehörigen mit ein, auch auf diese hat die Musiktherapie einen beruhigenden Einfluss», stellt Dr. Obrist erfreut fest.

Grundregeln beachten

- Anwendungen nur in Absprache mit der pflegebedürftigen Person durchführen bzw. Anwendungen beenden, welche sie als unangenehm empfindet.
- Keine Anwendung von Kälte bei akuten Herz-Kreislauf-Problemen, Frieren, kalten Händen oder Füssen, sehr empfindlicher Blase oder Durchblutungsstörungen.
- Keine Anwendung von Wärme bei Entzündungen, Schwellungen, Kopfschmerzen oder Missempfindungen am Körper.
- Bei allen feucht-nassen Anwendungen anschliessend Hautzwischenräume und Hautfalten gut trocknen und für trockene Bettwäsche sorgen.
- Mögliche Neben- und Wechselwirkungen pflanzlicher Mittel beachten (Allergieauslöser, Unverträglichkeiten).
- Heilmittel und Behandlungen nutzen, zu denen ein guter Kenntnisstand über Wirkweisen und Risiken vorliegt.
- Methoden mit Heilsversprechen und unüberschaubaren Kosten meiden.

Quelle: ZQP/www.zqp.de (Übersicht zu komplementären Pflegeangeboten)

Aroma-Nebel im Krankenzimmer

«Mittlere bis starke Schmerzen, Isolation, Ängste»: Das sind der Erfahrung von Dr. Robert Hammer, Palliativmediziner mit niedergelassener Praxis in Nordrhein-Westfalen, zufolge die gängigen Einsatzbereiche, in denen Komplementärmedizin im palliativen Bereich idealerweise Verwendung findet. «Es geht darum, die bedrohliche Situation für den Patienten zu verbessern, er soll sich betreut und berührt fühlen.» Im Palliativmedizinischen Konsiliardienst NIL, in dem er mitwirkt, setzt man häufig die Aromatherapie ein. Die ätherischen Essenzen werden entweder im Krankenzimmer vernebelt, bei Massagen verwendet, verdünnt bei Entzündungen im Mund eingesetzt, zur Bindung von Gerüchen bei aufgebrochenen Tumoren genutzt oder zur Linderung von Luftnot.

«Gute Erfahrung machen wir auch mit allen Formen von Massagen, z.B. Fussreflexzonen-, Tuina- oder Kolonrahmen-Massagen. Weiche, angenehme Zuwendung hilft den Palliativpatienten sehr», sagt Dr. Hammer. Zum Einsatz kommen zudem kalte oder warme Wickel. «Wärme-Applikationen werden von den meisten bevorzugt», weiss er.

Was den Einsatz von Phytotherapeutika angeht, so könnten diese gängige Antibiotika-Anwendungen unterstützen, «z.B. gegen MRSA-Erreger», so Dr. Hammer. Man komme mit der Naturheilkunde im Palliativbereich allerdings da an die Grenzen, wo sie kurativ (heilend) eingesetzt werde, z.B. mittels Enzymen oder Mistelprodukten. «Deren Wirkung ist umstritten», sagt er mit Blick auf den aktuellen Forschungsstand.

Weniger Medikamente, mehr Zufriedenheit
Hydrotherapeutische (wasserheilkundliche) Anwendungen, sanfte Einreibungen oder Massagen mit entsprechenden Zusätzen, Kräutertees, Badezusätze, Anwendungen mit ätherischen Ölen, Waschungen mit Kräutern: Auch die Naturheilkunde nach Kneipp bietet zahlreiche Möglichkeiten zur Förderung der Lebensqualität in der Palliativversorgung. Zwischen 2010 und 2015 führte das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) in Kooperation mit der Charité und dem Kneipp-Bund eine Studie in vier zertifizierten Kneipp-Senioreneinrichtungen durch. Fazit: Die Einbindung naturheilkundlicher Massnahmen kann eine sinnvolle Ergänzung bei der Versorgung älterer und pflegebedürftiger Menschen sein. Laut Studie wurden weniger Bedarfsmedikamente in Kneipp-Seniorenwohnheimen als in den anderen Pflegeheimen eingesetzt. Zudem gibt es Hinweise, dass sich herausforderndes Verhalten von demenzkranken Menschen durch die Anwendung von naturheilkundlichen Massnahmen reduzieren liesse. Dies könnte wiederum das Stressniveau bei Pflegekräften senken, so die Studieninitiatoren.
Unabhängig davon, ob Kneipp- oder Nicht-Kneipp-Einrichtung, zeigte die Untersuchung, dass sich bei Bewohnern mit mehr als 30 pflegerischen Anwendungen im Monat das persönliche Wohlbefinden und damit die Lebensqualität verbesserten.

Zuwendung daheim
Auch wer kranke oder sterbende Angehörige zu Hause pflegt, kann natürliche Verfahren und Heilmittel einsetzen. Physikalische Anwendungen (kalt-warm/nass-trocken, Bewegung, Massagen) stimulieren Stoffwechsel, Immunabwehr und Herz-Kreislauf-System. Alles, was den Geruchs-, Geschmacks- oder Tastsinn aktiviert, fördert die Wahrnehmungsfähigkeit. Als besondere Zuwendung empfunden werden häufig Wickel – viele Pflegebedürftige fühlen sich geborgen «wie früher bei der Mama», sobald man sie eingewickelt und in warme Decken gehüllt hat.

Im Folgenden geben wir Ihnen drei Beispiele zur unterstützenden Pflege mit naturheilkundlichen Mitteln und Methoden:
Mundtrockenheit. Dieses Problem tritt bei älteren und pflegebedürftigen Personen häufig auf. Ursachen können z.B. unzureichende Flüssigkeitsaufnahme oder verminderte Speichelproduktion durch Medikamente sein.

Wer palliativ gepflegt wird, braucht nicht zuletzt auch besonderen seelischen Beistand. Psychologische, soziale und spirituelle Unterstützung sind darum miteingeschlossen.

Natürliche Heilmittel: Oliven- und Mandelöl (Zungenbeläge lassen sich leichter entfernen), Sanddornfruchtfleischöl (unterstützt die Schleimhautregeneration), Zitrone (regt erfahrungsgemäss den Speichelfluss an).
Anwendung: Täglich Mundspülungen mit 1 EL Oliven- oder Mandelöl durchführen. Oder 1 EL Mandelöl mit 5 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl mischen, 4–5 Tropfen davon auf Zunge und Mundschleimhaut geben. 1–2 Tropfen reines ätherisches Zitronenöl auf ein Taschentuch träufeln und neben das Bett legen.
Achtung: Bei Schleimhautdefekten und Entzündungen nicht verwenden.

Blähungen, Völlegefühl. Bei bettlägerigen Menschen kann eine verminderte Magen- oder Darmtätigkeit aufgrund von Bewegungsmangel zu Völlegefühl und vermehrten Blähungen führen.

Natürliche Heilmittel: Anis-, Fenchel-, Kümmelsamen (krampflösend, entblähend), Schafgarbe, Melisse, Pfefferminze, Kamille, Fenchel (fördern die Entkrampfung der Muskulatur von Magen und Darm), feuchtwarme Bauchwickel.
Anwendung: Samen zu gleichen Teilen mischen, 1 TL davon im Mörser zerkleinern, mit 150 ml Wasser überbrühen. 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen, abseihen. Jeweils zu den Mahlzeiten trinken.
Für den Wickel wird benötigt: Innentuch (Baumwoll-Geschirrtuch), Aussentuch (dickes Frotteetuch), Bettschutz (grosses Handtuch), Schüssel mit warmem Wasser, als Zusatz Absud von Kümmel oder Kamille (1 EL auf 0,5 l Wasser).

«Geplagte unterstützen»

«Wenn dem Kranken voraussichtlich nur noch Wochen zum Leben bleiben, warum soll man ihm diese nicht möglichst angenehm gestalten, falls bei solch schwerwiegendem Zustand hiervon überhaupt noch die Rede sein kann? Gleichwohl würde es sich eher lohnen, einen schwergeplagten Menschen geistig und seelisch zu unterstützen, als ihn körperlich noch allzu vielen, oft sehr schmerzhaften Untersuchungen und Anwendungen preiszugeben.»

Alfred Vogel (1974)

Wickel machen: Bettschutz und Aussentuch ins Bett legen. Zusatz ins Wickelwasser geben. Innentuch in der Schüssel anfeuchten und gut ausdrücken, faltenfrei um Bauch und Rücken legen; Aussentuch umlegen. 15–30 Minuten liegen lassen (1-mal täglich) und mindestens 15 Minuten nachruhen. Im Anschluss an die Ruhephase den Bauch sanft mit Schwarzkümmelöl einreiben und erneut eine halbe Stunde ruhen.
Achtung: Wickel nicht zu häufig und nicht immer an der gleichen Hautstelle anwenden. Vorab Temperatur der Wickel am eigenen Unterarm testen und zwischendurch Hautreaktion bei der pflegebedürftigen Person prüfen.

Frieren. Durch die Schwächung des gesamten Organismus ist der Wärmehaushalt gestört.
Natürliches Heilmittel: Rosmarinöl (regt die Wärmeorganisation bei Stoffwechselschwäche an, hilfreich bei allgemeinem Kältegefühl).
Anwendung: Rücken, Arme oder Beine mit einprozentigem ätherischem Rosmarinöl einreiben.
Achtung: Bei Kreislaufproblemen und Herzerkrankungen nur nach ärztlicher Rücksprache anwenden. Vorab Hautverträglichkeit des ätherischen Öls an der Ellenbogenbeuge testen. Nach ca. einer Stunde zeigt sich eine mögliche Reaktion. •