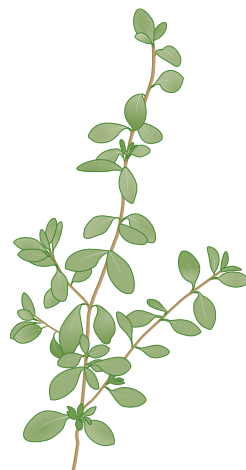




Zentrum für Qualität in der Pflege
Die Stiftung, die Wissen vernetzt.



Natürliche Heilmittel und Anwendungen für pflegebedürftige Menschen

Praxishinweise für den Pflegealltag

Inhalt

Vorworte

Zentrum für Qualität in der Pflege	4
Charité – Universitätsmedizin Berlin	5

Naturheilmittel in der Pflege

Was Naturheilmittel sind	6
Wobei Naturheilmittel in der Pflege helfen können	6
Wo die Grenzen von Naturheilmitteln liegen	7

Praktische Tipps

GUT ZU WISSEN	
Grundregeln für die Anwendung von Naturheilmitteln in der Pflege	8
UNTERSTÜTZENDE PFLEGE	
Appetitlosigkeit	9
Flüssigkeitsmangel	11
Mundtrockenheit	13
Entzündete Mundschleimhaut	15
Trockene Haut und Juckreiz	17
Mattigkeit und Müdigkeit	20
Unruhe und Schlafstörungen	22
Frieren	25
Chronische Schmerzen	28
Blähungen und Völlegefühl	32
Darmträgheit	35
Durchfall	37
Übelkeit	39
Husten	41
Fieber	43

Unterstützung & Hilfen

Wann Sie ärztlichen Rat hinzuziehen sollten	46
Wo Sie Naturheilmittel erhalten	46
Welche Stellen Sie bei der Pflege unterstützen	47
Was Sie tun können, um bei der Pflege selbst gesund zu bleiben	47
Impressum	51

Liebe Leserinnen und Leser,

Bedürfnisse von Menschen sind in allen Lebensphasen facettenreich – so auch bei Pflegebedürftigkeit. Gerade wenn der Unterstützungsbedarf fortschreitet, kann dies pflegende Angehörige vor hohe Anforderungen stellen.

Um den Pflegealltag gut zu bewältigen, sind Informationen über Pflege Techniken und Unterstützungsangebote von hoher Bedeutung – besonders dann, wenn Pflegeprobleme zu den alltäglichen Herausforderungen hinzukommen.

Fundierte Wissen über Krankheiten, Symptome und Pflege Techniken kann die Pflege erleichtern sowie zur Stabilisierung oder sogar Verbesserung der gesundheitlichen Verfassung der pflegebedürftigen und ebenso der pflegenden Person beitragen.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat deshalb eine Themenratgeber-Reihe für die Pflege zu Hause etabliert. Die Informationen und praktischen Hinweise sind qualitätsgesichert – sie basieren auf Pflegefachwissen und speziellem Expertenwissen.

Mit diesem Heft will das ZQP pflegenden Angehörigen Tipps zur Selbsthilfe bei alltäglichen Pflegeproblemen und Beschwerden an die Hand geben.

Natürliche Anwendungen und Heilmittel sind heute sowohl in der Bevölkerung als auch in der Medizin wieder hoch geschätzt – die Nachfrage steigt stetig. Welche Mittel und Verfahren wofür wirksam und medizinisch anerkannt sind, ist für Laien allerdings schwer zu überschauen. Doch nur eine richtige Anwendung von Naturheilmitteln ist gesund und verantwortungsvoll. Falsche Anwendungen können der pflegebedürftigen Person Schaden zufügen. Ein angemessener Einsatz von Naturheilmitteln kann hingegen wohl tun, lindern oder sogar heilen.

Gemeinsam mit den Expertinnen und Experten der Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde haben wir für Sie eine kleine Auswahl an praktischen Hinweisen und Tipps zum Einsatz natürlicher Anwendungen und Mittel für die Pflege einer oder eines Angehörigen zusammengetragen. Alle Empfehlungen sind ohne großen Aufwand praktikabel und basieren auf aktuellem Fachwissen, wie zum Beispiel Studien, medizinischen und pflegerischen Leitlinien oder Erfahrungen ausgewiesener Expertinnen und Experten. Sie ersetzen allerdings keinesfalls ärztlichen oder fachpflegerischen Rat.

Wir hoffen, dass Ihnen die Informationen und Anregungen bei der Pflege zu Hause weiterhelfen.

Dr. Ralf Suhr

Vorsitzender des Vorstands der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege



Liebe Leserinnen und Leser,

seit mehreren Jahrzehnten erfreut sich die Naturheilkunde einer zunehmenden Beliebtheit und Inanspruchnahme. Studien belegen, dass in Deutschland bis zu 70 Prozent der Bevölkerung naturheilkundliche Verfahren in Anspruch nehmen, die hierzulande häufig auch von Ärztinnen und Ärzten mit entsprechender Zusatzausbildung angeboten werden. Verfahren der Naturheilkunde werden oft auch von Patientinnen und Patienten vorbeugend oder therapeutisch, zum Beispiel bei sogenannten Bagatellerkrankungen, selbst ausgewählt und eingesetzt.



Eine vor Kurzem veröffentlichte Studie unseres Instituts zeigt, dass viele ältere Menschen Verfahren der Naturheilkunde ambulant in Anspruch nehmen. Der Einsatz von Naturheilkundeverfahren nimmt auch in Seniorenwohnheimen zu. In zwei Studien konnten wir gemeinsam mit dem ZQP zeigen, dass die Integration von Naturheilkunde in Seniorenwohnheimen möglich ist, und ihre Anwendung sowohl von Bewohnerinnen und Bewohnern als auch von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern positiv eingeschätzt wird.

Die Anwendungsgebiete der Naturheilkunde bei älteren Menschen sind mannigfaltig, wobei insbesondere chronische Erkrankungen mit diesen Verfahren behandelt werden können. Die Wirksamkeit und Therapiesicherheit vieler Naturheilkundeverfahren, wie Bewegungs-, Ernährungs-, und Ordnungstherapien, sind bereits wissenschaftlich belegt, allerdings gibt es auch noch zahlreiche Wissenslücken. Es ist meine Aufgabe als Professor für Naturheilkunde der Charité – Universitätsmedizin Berlin, diese Wissenslücken mit Ergebnissen qualitativ hochwertiger wissenschaftlicher Studien zu schließen. Darüber hinaus beraten und behandeln wir Patientinnen und Patienten im Rahmen unserer Hochschulambulanz für Naturheilkunde an der Charité Berlin und lehren Medizinstudentinnen und -studenten den offenen und kritischen Umgang mit Naturheilkunde und Komplementärmedizin.

Mit dieser Broschüre möchten wir pflegende Angehörige unterstützen und dazu beraten, welche natürlichen Verfahren und Heilmittel bei pflegebedürftigen Menschen gut eingesetzt werden können. Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an eine Ärztin beziehungsweise einen Arzt, die oder der in Naturheilkunde erfahren und darin ausgebildet ist.

Ich wünsche Ihnen eine anregende und informative Lektüre.

Univ.-Prof. Dr. Benno Brinkhaus

Professor für Naturheilkunde an der Charité – Universitätsmedizin Berlin

Was Naturheilmittel sind

Aus der Natur stammende Heilmittel sind seit jeher Bestandteil der medizinischen und professionellen pflegerischen Praxis. Mit der Anwendung klassischer Naturheilmittel und -methoden, die ihren Ursprung in den Bereichen Wasser, Luft, Ernährung, Bewegung, Wärme, Kälte, Licht und Pflanzen haben, werden physiologische Vorgänge des Menschen beeinflusst.

Ein wichtiges Wirkprinzip ist die Unterstützung von Regulationsvorgängen des Körpers zur Gesunderhaltung oder Genesung des Menschen. Der Körper wird als komplexes System von Wechselwirkungen betrachtet, der Mensch als vielschichtige Einheit begriffen. Individuelle, subjektive Einschätzungen von Wohlbefinden und Gesundheit sind maßgeblich für die Durchführung der Anwendungen.

Klassische Naturheilmittel werden in der Regel in der Pflege komplementär angewendet, das heißt die Schulmedizin ergänzend oder erweiternd. Zusätzlich zu den Erfahrungen aus der Praxis liegen wissenschaftliche Informationen über die Wirkmechanismen der Mittel und Anwendungen vor – viele der Verfahren sind heute fachlich anerkannt.

Der Begriff Naturheilmittel ist nicht allgemeingültig definiert oder geschützt, zuweilen werden auch energetische oder spirituell-esoterische Verfahren, wie zum Beispiel die Bachblüten- oder Edelsteintherapie, hinzugezählt. Sie gehören nicht zu den klassischen Naturheilverfahren, sondern stellen andere therapeutische Bereiche dar. Auswirkungen und Wirkprinzip dieser Verfahren sind unklar und wissenschaftlich nicht belegt, weshalb sie aus schulmedizinischer Sicht wenig bis gar nicht anerkannt sind.

Ein allgemein verbindliches Klassifikationssystem, das Ordnung in die große Vielfalt der unterschiedlichen Mittel, Methoden und Verfahren bringen könnte, existiert bisher nicht.

Wobei Naturheilmittel in der Pflege helfen können

Die Anwendung von Naturheilmitteln zielt darauf ab, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern, vor allem, indem die Selbstheilungskräfte des Menschen aktiviert werden. Es wird davon ausgegangen, dass der menschliche Körper über selbstregulierende Fähigkeiten verfügt, die es ihm ermöglichen, seine Funktionen aufrechtzuerhalten beziehungsweise zu regenerieren. Diese werden gezielt durch Reize aktiviert, woraufhin physiologische und psychologische Prozesse in Gang gesetzt werden.

Viele naturheilkundliche Anwendungen können in der Pflege präventiv und gesundheitsfördernd eingesetzt werden.

Physikalische Anwendungen (Kalt-Warm- oder Nass-Trocken-Anwendungen, Bewegung und Massagen) stimulieren den Stoffwechsel, das Immunsystem oder das Herz-Kreislauf-System. Maßnahmen, die den Geruchs-, Geschmacks- oder Tastsinn aktivieren, fördern die Wahrnehmungsfähigkeit. Zudem wird der pflegebedürftigen Person in hohem Maße Zuwendung und Aufmerksamkeit entgegengebracht. Die Erfahrung, dass individuell auf die eigenen Befindlichkeiten eingegangen wird, kann Hoffnung vermitteln, die Stimmung verbessern, ablenkend, entspannend und vertrauensbildend wirken.

Pflanzliche Arzneimittel entfalten spezifische Wirkungen und können – wenn sie richtig eingesetzt werden – leichtere Beschwerden oft gut und nebenwirkungsarm lindern.

Naturheilkundliche Maßnahmen in der Pflege können helfen, den Einsatz herkömmlicher Medikamente bei bestimmten Beschwerdebildern zu reduzieren.

Wo die Grenzen von Naturheilmitteln liegen

Über die Wirkung von Naturheilmitteln gibt es zunehmend fundiertes Wissen. Vor allem zur Wirkung von bestimmten Pflanzen und physikalischen Verfahren, wie Kälte- und Wärmebehandlungen, liegen wissenschaftliche Erkenntnisse vor.

Naturheilmittel können – wenn sie richtig angewendet werden – Beschwerden vorbeugen oder lindern, zum Teil auch gänzlich beheben. Aber: Die Möglichkeiten sind begrenzt, und ein unangemessener, nicht angezeigter Einsatz kann sogar schaden.

Die Anwendung von Naturheilmitteln sollte immer mit der pflegebedürftigen Person, der behandelnden Ärztin oder dem Arzt und der Fachpflegekraft abgestimmt werden.

Schwere Krankheiten und akute lebensbedrohliche Zustände erfordern grundsätzlich sofortige umfassende medizinische Behandlung.

Naturheilmittel, insbesondere pflanzliche Arzneien, können unerwünschte Nebenwirkungen mit sich bringen oder gar ungünstige Wechselwirkungen mit Medikamenten hervorrufen – daher ist es wichtig, sich hierüber in der Apotheke oder bei der Ärztin beziehungsweise beim Arzt zu informieren.

Nützliche von unnützen oder sogar schädlichen Verfahren zu unterscheiden, ist auch für Fachleute nicht immer einfach. Daher ist es ratsam, einige Grundregeln zu beachten, die im folgenden Abschnitt aufgezeigt werden.

Grundregeln für die Anwendung von Naturheilmitteln in der Pflege

- Selbstbehandlung nur bei leichten Beschwerden
- Kein Verzicht auf ärztliche Diagnostik und Therapie
- Anwendungen nur in Absprache mit der pflegebedürftigen Person durchführen
- Anwendungen beenden, die die pflegebedürftige Person als unangenehm empfindet
- Ärztinnen, Ärzte und Fachpflegekräfte über Anwendungen informieren
- Heilmittel und Behandlungen nutzen, zu denen ein guter Kenntnisstand über Wirkweisen und Risiken vorliegt
- Methoden mit umfangreichen Heilsversprechen und hohen sowie nicht überschaubaren Kosten vermeiden
- 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 zum Beispiel an Füßen und Beinen
- Bei allen feuchten oder nassen Anwendungen anschließend Hautzwischenräume und Hautfalten gut trocknen und für trockene Bettwäsche sorgen
- Mögliche Neben- und Wechselwirkungen pflanzlicher Mittel beachten, sie können immer auch Allergien auslösen oder unverträglich sein

Appetitlosigkeit

Mangelnder Appetit gehört bei älteren, pflegebedürftigen Menschen oft zum Alltag. Dies kann ganz unterschiedliche Gründe haben, zum Beispiel die altersbedingte Zu- oder Abnahme jener Hormone, die Sättigungs-, Hunger- und Durstgefühle regeln, Änderungen des Geruchs- und Geschmackssinns, ein geringerer Kalorienverbrauch, Beschwerden bei der Verdauung, Schluckstörungen, Schmerzen, Medikamente oder auch psychische Verstimmungen. Da grundsätzlich ernste neue Erkrankungen ursächlich sein können, ist eine ärztliche Untersuchung in jedem Fall anzuraten. Appetitlosigkeit kann sich negativ auf die Lebensqualität auswirken und birgt zudem die Gefahr der Mangelernährung.

Allgemeine Tipps

- Vorlieben und Abneigungen beim Essen beachten
- Mehrmals täglich kleine, nährstoffreiche Häppchen anbieten
- Niemals zum Essen überreden oder zwingen
- Möglichst in Gemeinschaft essen
- Essensrituale schaffen
- Auf eine angenehme, möglichst aufrechte Position beim Essen achten
- Bei Kauproblemen weiche Kost anbieten, gegebenenfalls pürieren
- Bei Mangelernährung in Absprache mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt Trinknahrung oder Nahrungsergänzung anbieten

Informationen und Praxistipps rund ums Essen im Alter bietet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung beispielsweise in den Broschüren „Essen und Trinken im Alter“ sowie „Essen und Trinken bei Demenz“. Als Download verfügbar unter: Informationsbroschüren DGE-Praxiswissen, www.fitimalter-dge.de/service/medien.html

Spezielle Hinweise zur Ernährung bei Demenzkranken finden sich im Ratgeber der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. „Selbsthilfe Demenz „Ernährung in der häuslichen Pflege Demenzkranker“, www.deutsche-alzheimer.de
Bestellung: Tel.: 030/25937950, E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de

Natürliche Heilmittel

- **Bitterstoffe** steigern nachweislich den Speichelfluss und die Sekretion des Magensafts sowie der Gallensäfte, wodurch der Appetit angeregt wird. Sie finden sich in vielen Medizinalpflanzen. Zu den bittersten Pflanzen gehören **Gelber Enzian und Wermut**. Etwas weniger bitter sind beispielsweise **Tausendgüldenkraut, Angelikakraut, Pomeranzenschale** und **Schafgarbe**.
- Erfahrungsgemäß können auch die **ätherischen Düfte der Grapefruit und der Orange** appetitanregend wirken.



Wermut

Anwendung

■ Verwendung von Tinkturen

Alkoholische Tinkturen aus bitterstoffhaltigen Pflanzen zur Appetitanregung sind in der Apotheke oder im Kräuterfachhandel erhältlich und sollten nach Herstellerangaben oder ärztlichem Rat angewendet werden.

■ Zubereitung von Tee

Tee aus Wermut, Tausendgüldenkraut oder Schafgarbenkraut: Einen Teelöffel getrocknetes Kraut mit 200 Millilitern Wasser überbrühen, fünf bis zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen. 15 bis 30 Minuten vor dem Essen schluckweise trinken. Zur Geschmacksverbesserung können ein Teelöffel Pfefferminzkräut und etwas Honig in den Sud gegeben werden.

■ Raumbeduftung mit Grapefruit- oder Orangenöl

Ein bis zwei Tropfen reines ätherisches Grapefruit- oder Orangenöl auf ein Taschentuch geben, woraufhin sich der Duft im Raum verteilt. Das Tuch mit dem Aromaöl kann auch in die Nähe der Nase gehalten werden, wenn dies als angenehm empfunden wird.

⚠ Vorsicht

- Bitterstoffhaltige Pflanzen nicht anwenden, wenn der Geschmack als sehr unangenehm empfunden wird. Bei Gallengangsleiden, Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren dürfen sie nicht verabreicht werden.
- Heiltees nicht dauerhaft zuführen.
- Alkoholische Tinkturen nur nach Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt verwenden.
- Duftstoffe nur anwenden, wenn sie als angenehm empfunden werden.



Ärztliche Untersuchung ist geboten bei

- plötzlich auftretender, anhaltender Appetitlosigkeit.
- Appetitstörung in Kombination mit anderen Beschwerden.
- Verdacht auf Medikamentenunverträglichkeit.
- Gewichtsverlust.
- Schluckstörungen.
- Problemen mit Zähnen oder Zahnprothese.
- Anzeichen von Hoffnungslosigkeit und Verlust des Lebensmutes.
- Antriebsschwäche und Apathie.

Flüssigkeitsmangel

Ältere, pflegebedürftige Menschen haben häufig ein vermindertes Durstgefühl, obwohl ihr Körper viel Flüssigkeit benötigt. Manchmal spielt auch die Befürchtung, zur Toilette zu müssen und dabei auf Hilfe angewiesen zu sein, eine Rolle. Auch Vergesslichkeit, Schluckbeschwerden oder allgemeine Schwäche können dazu führen, dass nur unzureichend Flüssigkeit aufgenommen wird.

Flüssigkeitsmangel kann zu schweren gesundheitlichen Problemen führen. Erste Anzeichen können trockene Schleimhäute, Mundtrockenheit, schlaffe Haut mit stehenden Hautfalten – die mit zwei Fingern angehobene Haut bildet sich nach dem Loslassen nur langsam zurück – und Verdauungsträgheit sein. Weiterführend kann es aufgrund unzulänglicher Flüssigkeitsaufnahme auch zu Kreislaufproblemen, Schwindel und Schwächegefühl kommen. Nicht selten tritt in schwerwiegenden Fällen akute Verwirrtheit hinzu.

Da der Körper im Alter den Flüssigkeitshaushalt weniger selbst reguliert, kann bei starkem Schwitzen, Erbrechen oder Durchfall schnell akuter Flüssigkeitsmangel entstehen.

In der Regel sollte die tägliche Flüssigkeitsmenge etwa 1,5 Liter betragen, wenn sie nicht aus gesundheitlichen Gründen, beispielsweise bei Herzmuskelschwäche oder einer Nierenerkrankung, aufgrund ärztlicher Anordnung begrenzt ist.

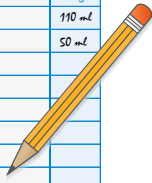
Allgemeine Tipps

- Vorlieben bei Getränken berücksichtigen
- Getränke immer in Reichweite stellen



- Wasserreiches Obst, Gemüse und Suppen anbieten
- Glas nur halb füllen, da sich die Aufnahme eher bewältigen lässt als die eines vollen
- Je nach Bedürfnis eher kühle oder warme Getränke anbieten
- Orangensaft oder Wasser mit einigen Tropfen Zitronensaft anreichern, beides regt den Speichelfluss und das Durstgefühl an
- Farbige Getränke anbieten, da sie eher getrunken werden, insbesondere von Menschen mit einer Demenzerkrankung
- Wenn nötig, spezielle Trinkgefäße (Sanitätshaus) oder Trinkhalme einsetzen
- Trinkplan erstellen, Strichliste oder Protokoll führen
- Trinkrituale einführen, zum Beispiel ein Glas Wasser nach dem Aufwachen und vor jedem Essen trinken, Nachmittagskaffee oder -tee

Getränkeprotokoll			
Datum:	Uhrzeit:	Getränk:	Menge:
10.5.	6:45	Kaffee	110 ml
	8:10	Orangensaft	50 ml



Informationen und Praxistipps rund ums Trinken im Alter bietet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung beispielsweise in den Broschüren „Essen und Trinken im Alter“ sowie „Essen und Trinken bei Demenz“. Als Download verfügbar unter: Informationsbroschüren DGE-Praxiswissen, www.fitimalter-dge.de/service/medien.html

Spezielle Hinweise zur Ernährung bei Demenzkranken finden sich im Ratgeber der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz „Ernährung in der häuslichen Pflege Demenzkranker“, www.deutsche-alzheimer.de Bestellung: Tel.: 030/25937950, E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de

Vorsicht

- Der Flüssigkeitsbedarf ist bei hohen Außentemperaturen, warmer und trockener Heizungsluft, Fieber, Erbrechen, Durchfall und bei der Einnahme von bestimmten Medikamenten, zum Beispiel Abführmitteln, erhöht.
- Bei Menschen mit Herzschwäche, Nierenerkrankungen oder Leberzirrhose kann eine Begrenzung/Bilanzierung der Flüssigkeitsmenge notwendig sein. Hier sollte die erforderliche Trinkmenge stets in Rücksprache mit der behandelnden Ärztin beziehungsweise dem Arzt erfolgen.

Ärztliche Untersuchung ist geboten bei

- Kreislaufproblemen und Schwindel.
- Verwirrtheit.

- Schwäche.
- schlaffer Haut mit stehenden Hautfalten (die mit zwei Fingern angehobene Haut bildet sich nach dem Loslassen nur langsam zurück).
- zusätzlichem Schwitzen, Erbrechen und Durchfall.

Mundtrockenheit

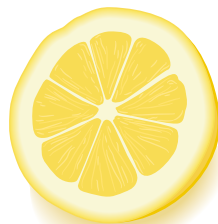
Mundtrockenheit tritt im Alter und bei Pflegebedürftigkeit häufig auf. Meist ist sie auf unzureichende Flüssigkeitsaufnahme oder eine verminderte Speichelproduktion zurückzuführen, die zum Beispiel durch Medikamente ausgelöst werden können. Auch Infekte, Fieber sowie Ängste und Depressionen können Mundtrockenheit hervorrufen. Zusätzlich kann es zu einer Art Borkenbildung auf der Zunge kommen, wenn Kautätigkeit und Mundhygiene eingeschränkt sind und die Atmung überwiegend über den geöffneten Mund erfolgt.

Allgemeine Tipps

- Vermehrt auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme achten
- Wasserhaltige Lebensmittel, wie Gurke, Melone, Kompott oder Suppe, anbieten
- Eiswürfel aus bevorzugten Getränken im Mund zergehen lassen
- Speichelfluss mit ein paar Tropfen Zitrone oder einem sauren Drops anregen
- Bei Trinkproblemen Mundschleimhaut mit bevorzugten Getränken benetzen; dazu zum Beispiel die Ecke eines Waschlappens oder einen Mundpflegetupfer in die Flüssigkeit tauchen und den Mund vorsichtig auswischen
- Regelmäßige Mundpflege durchführen

Natürliche Heilmittel

- **Oliven- und Mandelöl** pflegen die Mundschleimhaut; Belag und Borken auf der Zunge lassen sich damit erfahrungsgemäß leichter entfernen.
- **Sanddornfruchtfleischöl** belegt die Mundschleimhaut mit einem schützenden Film und kann die Schleimhautregeneration unterstützen.
- **Ananas** enthält Enzyme, die helfen, Borken auf Zunge und Schleimhäuten zu lösen.
- **Zitrone** regt erfahrungsgemäß den Speichelfluss an.



Anwendung

■ Ölanwendungen im Mund

Tägliche Mundspülungen mit einem Esslöffel Oliven- oder Mandelöl durchführen.

Wenn das Ausspülen nicht möglich ist, einige Tropfen Oliven- oder Mandelöl auf die Zunge träufeln oder auf einen Mundpflegetupfer beziehungsweise alternativ

auf eine Waschlappenecke geben, kurz einwirken lassen, dann den Zungenbelag vorsichtig mit dem Tupfer oder der Waschlappenecke abreiben.

Für eine noch intensivere Ölanwendung einen Esslöffel Mandelöl mit fünf Tropfen Sanddornfruchtfleischöl und vier Tropfen ätherischem Orangenöl mischen; von der Mixtur vier bis fünf Tropfen auf Zunge und Mundschleimhaut geben.



■ Ananas-Eiswürfel lutschen

Ananasstückchen einfrieren und in Form kleiner Eiswürfel zweimal täglich lutschen.

■ Raumbeduftung mit Zitronenöl

Ein Taschentuch mit je zwei Tropfen reinem ätherischem Zitronenöl benetzen und in den Wohnraum legen.

Praktische Hinweise zur Mund- und Zahnpflege bei pflegebedürftigen Menschen finden sich im ZQP-Themenratgeber „Mundgesundheit – Praxishinweise für den Pflegealltag“, 2013, www.mundgesundheits.zqp.de
Bestellung: Tel.: 030/275939520, E-Mail: info@zqp.de

⚠ Vorsicht

- Rohe Ananas kann ein Gefühl des Brennens auf der Mundschleimhaut auslösen.
- Zitrone und saure Drops nicht bei Schleimhautdefekten und Entzündungen verwenden.
- Bei Bonbons und Eiswürfeln Gefahr des Verschluckens beachten.
- Die Reinigung einer borkigen Zunge muss vorsichtig erfolgen: nicht kratzen oder stark reiben, sonst könnte die Zunge verletzt werden.

- Bei Anwendung von ätherischen Ölen zuvor die Hautverträglichkeit testen, da sie Reizungen auslösen können. Für den Test einen Tropfen ätherisches Öl in der Ellenbogenbeuge verreiben; Hautirritationen zeigen sich in der Regel im Laufe einer Stunde.
- Sanddornfruchtfleischöl färbt sehr stark ab.

Ärztliche Untersuchung ist geboten, wenn

- unklar ist, woher die Mundtrockenheit kommt.
- ein Flüssigkeitsmangel nicht über das Trinken ausgeglichen werden kann.
- schmerzhafte Risse der Schleimhaut bestehen.
- ein borkiger Zungenbelag, der über etwa zwei Wochen anhält, schmerzt oder das Schlucken beeinträchtigt.

Entzündete Mundschleimhaut

Irritationen und Entzündungen der Mundschleimhaut gehen bei älteren Menschen oft auf schlecht sitzende oder kantige Zahnprothesen zurück. Viren, Bakterien oder Pilze können zudem zu einer Infektion führen. Entzündungen der Mundschleimhaut werden auch als Nebenwirkung von Arzneimitteln, bei Vitaminmangel oder als Folge von Erkrankungen, die sich auf den gesamten Körper auswirken, ausgelöst. Während es bei einem leichten Verlauf schon ausreichen kann, wunde Stellen zu schonen oder mit natürlichen Mitteln zu behandeln, sind bei schweren Verläufen einer Mundschleimhautentzündung verschreibungspflichtige Medikamente nötig.

Allgemeine Tipps

- Scharf gewürzte Speisen, Saures und Knuspriges meiden
- Bei schmerzhafter Entzündung der Mundschleimhaut weiche oder pürierte Speisen anbieten
- Das Lutschen von Eiswürfeln kann gegen Schmerzen der entzündeten Mundschleimhaut helfen
- Besonders auf gründliche Mundhygiene achten

Natürliche Heilmittel

- Bei Mundschleimhautentzündungen, Zahnfleischentzündungen oder Druckstellen von Zahnprothesen sind **Kamille, Salbei und Myrrhe** hilfreich. Sie wirken desinfizierend, entzündungshemmend und wundheilend.

- **Sanddornfruchtfleischöl** belegt die Mundschleimhaut mit einem schützenden Film und kann die Schleimhautregeneration unterstützen.
- **Pfefferminzöl** wirkt kühlend und kann zur Schmerzlinderung beitragen.

Anwendung

■ Spülen/Betupfen mit Lösung aus Kamille, Salbei oder Myrrhe

Für die Zubereitung einer Lösung aus den Pflanzenstoffen pro Tasse einen gehäuften Esslöffel der Blüten, Blätter oder des Wurzelschnitts mit 150 Millilitern heißem Wasser übergießen, anschließend Tasse abdecken und fünf bis zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Zwei- bis dreimal am Tag spülen und gurgeln.

Fertige Lösungen aus Kamille, Salbei oder Myrrhe sind in Apotheken erhältlich und sollten nach Herstellerangaben oder ärztlichem Rat verwendet werden.

Wenn das Spülen und Gurgeln nicht möglich ist, einen Mundpflegetupfer oder ein Mundpflegestäbchen mit der Lösung beträufeln und die Mundschleimhaut damit auswischen.



Lösung aus Kamillenblüten

■ Benetzung mit Sanddornfruchtfleisch- und Pfefferminzöl

Fünf bis zehn Tropfen Sanddornfruchtfleischöl in den Mund träufeln oder mit einem Teelöffel in den Mund geben und die Mundschleimhaut damit benetzen. Wenn die Schleimhautdefekte schmerzen, kann ein Tropfen Pfefferminzöl hinzugefügt werden.

⚠ Vorsicht

- Schleimhautveränderungen und Defekte der Mundschleimhaut werden bei pflegebedürftigen Menschen leicht übersehen – insbesondere, wenn sie Beschwerden nicht klar benennen können. In diesen Fällen ist die regelmäßige Kontrolle der Mundschleimhaut, beispielsweise während der Unterstützung bei der Mundpflege, besonders wichtig.
- Bei Anwendung von ätherischen Ölen zuvor die Hautverträglichkeit testen, da sie Reizungen auslösen können. Für den Test einen Tropfen ätherisches Öl in der Ellenbogenbeuge verreiben; Hautirritationen zeigen sich in der Regel im Laufe einer Stunde.
- Bei der Verwendung von Pfefferminzöl Augen stets vor Kontakt schützen.



Ärztliche Untersuchung ist geboten bei

- schlecht sitzender oder kantiger Zahnprothese.
- schmerzender, ausgeprägter oder fortwährender Entzündung der Mundschleimhaut.
- Schleimhautveränderungen, zum Beispiel weiße Beläge, die ein Zeichen für eine Pilzinfektion (*Candida albicans*) sein können.

Trockene Haut und Juckreiz

Die Bedürfnisse der Haut verändern sich mit dem Alter und bei Pflegebedürftigkeit. Die Haut wird dünner, faltiger, trockener, und es treten Farbveränderungen auf. Dies ist altersbedingt normal und nicht krankhaft. Doch im Vergleich zu jüngeren Menschen ist die Widerstandsfähigkeit der Haut geringer. Oft ist Hauttrockenheit auch ein Symptom für Flüssigkeitsmangel. Mit sehr trockener Haut kann ein erheblich belastender Juckreiz einhergehen. Kratzen verschlimmert wiederum das Hautbild und kann zu Infektionen führen. Juckreiz kann aber auch aufgrund allergischer Reaktionen, Infektionen, wie Pilzbefall, als Nebenwirkung von Medikamenten und als Symptom von Organerkrankungen auftreten. Auch Insektenstiche und in seltenen Fällen ein Parasitenbefall, etwa Flöhe oder Milben, können Gründe für starken Juckreiz sein.

Allgemeine Tipps

- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten
- Mindestens zweimal täglich die Haut mit Cremes, Salben oder Lotionen auf Öl- beziehungsweise Fettbasis einreiben
- Hautkontakt mit alkoholhaltigen Flüssigkeiten wie Franzbranntwein vermeiden
- Vor Hautverletzungen durch Kratzen schützen, zum Beispiel durch das Überziehen von Baumwollhandschuhen und das Kurzhalten der Fingernägel
- Leichte, luftige Kleidung und Wäsche verwenden, keine Wolle, keine synthetischen Materialien
- Bei Juckreiz nach Möglichkeit Aufmerksamkeit ablenken; Ermahnungen, nicht zu kratzen, sind in der Regel nicht zielführend

Weitere Hinweise finden sich im ZQP-Themenratgeber „Hautreinigung und -pflege – Praxishinweise für den Pflegealltag“, 2014, www.hautpflege.zqp.de
Bestellung: Tel.: 030/275939520, E-Mail: info@zqp.de

Natürliche Heilmittel

- Zur Rückfettung und Feuchthaltung der Haut helfen nachweislich **Lotionen auf Öl-beziehungsweise Fettbasis mit Harnstoff (Urea) oder Milchsäure**.
- **Mandelöl** unterstützt die natürliche Hautfunktion.
- Bewährte Mittel gegen Juckreiz sind **feuchte und kühlende Umschläge** mit kaltem Wasser, Quark oder Joghurt.
- Zur kurzfristigen Linderung von Juckreiz eignen sich **Cremes oder Hautsprays mit Menthol**.
- **Ätherische Öle aus Rosengeranien- und Lavendelöl** wirken erfahrungsgemäß ebenfalls lindernd.



Anwendung

■ Einreibung mit Lotionen oder Ölen

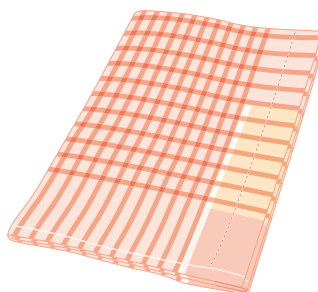
Den Körper mindestens einmal am Tag eincremen oder einölen, bei sehr trockener Haut zweimal bis mehrmals täglich – beispielsweise morgens nach der Körperwäsche und abends vor dem Schlafen. Vor dem Auftragen sollten die Hände gewaschen werden. Produkte gegen trockene Haut reichlich auftragen und gleichmäßig auf der Haut verteilen. Besonders trockene Körperpartien, wie Füße, Beine, Arme und Hände, sollten gegebenenfalls häufiger und intensiver behandelt werden. Das Produkt mindestens zehn Minuten einwirken lassen und währenddessen die Haut möglichst nicht mit Kleidung oder Bettzeug bedecken.

■ Auftragen von Cremes oder Hautsprays mit Menthol

Cremes oder Hautsprays mit Menthol sind in Apotheken erhältlich und sollten nach Herstellerangaben oder ärztlichem Rat verwendet werden.

■ Feuchte und kühlende Umschläge

Für einen feuchten oder kühlenden Umschlag ein Leinen- oder Baumwolltuch mit naturbelassenem



Joghurt (mind. 3,5 Prozent Fettgehalt) oder Quark (mind. 20 Prozent Fettgehalt) bestreichen, dann die Packung auf die juckende Haut legen; wärmt sich die Auflage auf, sollte sie bei Bedarf erneuert werden.



Oder mit einem feuchtkalten Waschlappen die juckende Haut bedecken und dabei ein paar Minuten einen leichten Druck mit der ganzen Handfläche ausüben.

■ Einreibung mit Ölmischung

100 Milliliter Mandelöl mit zehn Tropfen reinem ätherischem Lavendelöl und sechs Tropfen reinem ätherischem Rosengeranienöl mischen. In die noch feuchte Haut einreiben; alternativ kann ein Esslöffel der Mischung ins Waschwasser gegeben werden.

⚠ Vorsicht

- Offene und entzündete Hautstellen nicht eincremen.
- Bei Cremes und Lotionen Lagerungsvorgaben beachten.
- Zum Auftragen von Cremes und Lotionen mit medizinischen Wirkstoffen Einmalhandschuhe verwenden.
- Bei der Verwendung von mentholhaltigen Salben oder Sprays Augen vor Kontakt schützen.
- Duftstoffe beziehungsweise -öle nur anwenden, wenn sie als angenehm empfunden werden.
- Bei Anwendung von ätherischen Ölen zuvor die Hautverträglichkeit testen, da sie Reizungen auslösen können. Für den Test einen Tropfen ätherisches Öl in der Ellenbogenbeuge verreiben; Hautirritationen zeigen sich in der Regel im Laufe einer Stunde.

👮 Ärztliche Untersuchung ist geboten bei

- Verfärbungen der Haut, zum Beispiel anhaltende Rötungen.
- Hautrissen.
- Blutergüssen.
- Wunden.
- Druckstellen an der Haut.
- Blutungen.
- Pusteln.

Mattigkeit und Müdigkeit

Sich matt zu fühlen oder müde zu sein, kann viele verschiedene Ursachen haben. So zum Beispiel Bewegungsmangel, schlechter Schlaf, unzureichend gelüftete Räume, Flüssigkeits- und Nährstoffmangel. Daneben gibt es eine Reihe körperlicher Erkrankungen, die mit häufiger Mattigkeit und Müdigkeit zusammenhängen können, wie etwa Infektionen, Depressionen, eine Schilddrüsenunterfunktion, Zuckerkrankheit, Blutarmut oder Krebserkrankungen. Auch Herzrhythmusstörungen und ein niedriger Blutdruck können Auslöser sein. Mattigkeit und Müdigkeit sind außerdem nicht selten Nebenwirkungen von zahlreichen Medikamenten.

Allgemeine Tipps

- So weit möglich, regelmäßige körperliche Bewegung in den Tagesablauf integrieren
- Für frische Umgebungsluft sorgen
- Möglichst häufig draußen im Tageslicht aufhalten
- Auf ausreichend Flüssigkeits- und Nährstoffzufuhr achten
- Häufig Obst- und Gemüsesäfte anbieten
- So oft wie möglich positive Momente schaffen – kleine Freuden können Energie geben

Weitere Informationen zu diesem Thema bietet das Patienteninformationsblatt „Müdigkeit“ der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM), www.degam.de
Bestellung: Tel.: 069/65007245, E-Mail: geschaeftsstelle@degam.de

Natürliche Heilmittel

- **Kalte Armgüsse, kühlende Armbäder und Wechselfußbäder nach Kneipp®** wirken durchblutungsfördernd und anregend.
- **Rosmarin** hat eine durchblutungsfördernde und kreislaufaktivierende Wirkung.
- Erfahrungsgemäß können **Zitronen- und Orangenduft** stimmungsaufhellend und anregend wirken.

Anwendung

■ Kalte Armgüsse nach Kneipp®

Kalten Wasserstrahl (z. B. Duschschlauch) langsam vom rechten Handrücken außen am Arm bis zur Schulter und auf der Innenseite wieder zurückführen, zweimal wiederholen und danach dreimal am linken Arm durchführen. Danach das Wasser nur abstreifen, nicht abtrocknen. Die Arme bewegen (pendeln), bis ein Wärmegefühl eintritt.



Kalter Armguss nach Kneipp®

■ Kühlende Armbäder nach Kneipp®

Armbadewanne (alternativ z. B. Waschbecken) mit kaltem Wasser füllen (etwa 18 °C). Die Arme bis zur Mitte der Oberarme eintauchen und etwa 30 Sekunden im Wasser belassen, bis ein Kältegefühl und eventuell ein leichter Kälteschmerz eintreten. Danach das Wasser nur abstreifen, nicht abtrocknen. Die Arme bewegen (pendeln), bis ein Wärmegefühl eintritt.



Kühlendes Armbad nach Kneipp®

■ Wechselfußbad nach Kneipp®

Zwei kniehoch Gefäße jeweils mit warmem (bis 38 °C) beziehungsweise kaltem Wasser füllen. Mit beiden Beinen zuerst fünf Minuten im warmen Wasser verweilen, dann die Füße ganz kurz ins kalte Wasser tauchen und den Vorgang wiederholen. Anfangs zweimal wechseln und steigern bis maximal viermal. Nach kaltem Abschluss das Wasser von den Beinen abstreifen, zwischen den Zehen abtrocknen und warme Socken anziehen. Bei schlechter Wiedererwärmung das Bad mit warmem Wasser beenden, die Füße abtrocknen und Socken anziehen.

■ Einreibung mit Rosmarinzusatz

Nach dem Waschen Arme, Füße und Brust mit einer neutralen Lotion oder einem neutralen Körperöl mit Zusatz von ein bis zwei Tropfen reinem ätherischem Rosmarinöl einreiben.

■ Raumbeduftung mit Zitronen- oder Orangenöl

Ein Taschentuch mit je zwei Tropfen reinem ätherischem Zitronen- und/oder Orangenöl benetzen und in den Wohnraum legen.

Praktische Informationen und Tipps zu Kneipp®-Anwendungen bietet beispielsweise der Ratgeber „Praktische Kneipp-Anwendungen“, Resi Meier (2011), Kneipp-Shop Artikelnummer: A0011, 12,90 Euro, www.kneippbund.de
Bestellung: Tel.: 08247/3002212, E-Mail: versand.kneippverlag@kneippbund.de

Vorsicht

- Bade- und Gusszeit den individuellen Bedürfnissen anpassen.
- Wechselfußbäder nach Kneipp® sind nicht geeignet bei arterieller Durchblutungsstörung der Beine (Raucherbein oder Schaufensterkrankheit Stadium II–IV nach Fontaine), Krampfadern und Venenbeschwerden.
- Die Anwendung von Rosmarin sollte bei Kreislaufproblemen und Herz-erkrankungen nur nach Rücksprache mit einer Ärztin oder einem Arzt erfolgen.
- Duftstoffe beziehungsweise -öle nur anwenden, wenn sie als angenehm empfunden werden.
- Bei Anwendung von ätherischen Ölen zuvor die Hautverträglichkeit testen, da sie Reizungen auslösen können. Für den Test einen Tropfen ätherisches Öl in der Ellenbogenbeuge verreiben; Hautirritationen zeigen sich in der Regel im Laufe einer Stunde.

Ärztliche Untersuchung ist geboten, wenn

- unklar ist, worauf die andauernde Mattigkeit oder Müdigkeit zurückzuführen sind.
- Mattigkeit und Müdigkeit eine Belastung darstellen.
- zusätzliche Symptome wie Nachtschweiß, trockene Schleimhäute, Blut im Stuhl, geschwollene Lymphknoten oder ungewöhnlich großer Durst auftreten.

Unruhe und Schlafstörungen

Unruhe und Schlafstörungen sind weitverbreitete Gesundheitsprobleme – gerade auch bei älteren, pflegebedürftigen Menschen. Nervöse Unruhe kann sich beispielsweise in starkem Bewegungsdrang, starker Reizbarkeit bis hin zu Aggressivität und einem Gefühl des „Aus-der-Haut-fahren-Könnens“ äußern.

Von Schlafstörungen spricht man, wenn trotz Müdigkeit das Einschlafen sehr verzögert eintritt, mehrmals pro Nacht bewusste Wachphasen auftreten oder das morgendliche Erwachen eintritt, obwohl noch Schlafbedarf besteht. Die verbreitete

Annahme, ältere Menschen benötigten weniger Schlaf als jüngere ist nicht richtig. Ältere Menschen wachen zwar aufgrund eines veränderten Tages- und Schlafrhythmus nachts häufiger und morgens früher auf – der Schlafbedarf nimmt aber über den ganzen Tag verteilt kaum ab.

Nervöse Unruhe und Schlafstörungen können sowohl seelische als auch körperliche Ursachen haben. Einsamkeit, familiäre Konflikte, ständige Unterforderung, Krankheitsängste, mangelnde Bewegung, häufiges nächtliches Wasserlassen, Schmerzen oder auch Krankheiten und Medikamente können Nervosität und Schlafstörungen bei älteren, pflegebedürftigen Menschen mit bedingen. Bei Menschen mit fortgeschrittener Demenz zeigt sich meist eine Reduktion der Tief- und Traumschlafphasen und eine sogenannte Tag-Nacht-Umkehr, das heißt, lange Schlafphasen treten tagsüber ein, während ein Wachsein in der Nacht vorherrscht. Dies kann für pflegende Angehörige sehr belastend sein.

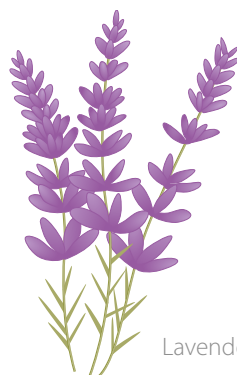
Allgemeine Tipps

- Nach Möglichkeit für körperliche und geistige Anregung im Tagesverlauf sorgen, da dies zum Ruhefinden beitragen kann
- Tagesablauf gut strukturieren und Phasen körperlicher Aktivität einplanen, insbesondere für Menschen mit Demenz ist dies wichtig
- Gemeinsam mit der pflegebedürftigen Person prüfen, ob das abendliche Einschlafen zu früh erfolgt
- Feste Abendrituale einführen, beispielsweise gleichbleibende Zubettgehzeiten, die abendliche Einnahme von Kräutertee oder das Hören ruhiger Musik
- Auf eine ruhige, abgedunkelte Umgebung während der Schlafenszeiten achten, denn im Alter reagieren viele Menschen empfindlicher auf äußere Störfaktoren, wie beispielsweise Lärm
- Schlafzimmertemperatur auf 16 bis 18 °C regulieren
- Keinen Kaffee, grünen oder schwarzen Tee nach 17 Uhr trinken
- Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Yogaübungen können gegen innere Unruhe helfen; Anleitungen werden teilweise auch in Pflegekursen für pflegende Angehörige angeboten

Informationen und Praxistipps rund um das Thema Schlafen im Alter bietet die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin unter anderem in der Broschüre „Patientenratgeber Schlaf im Alter“ an, www.dgsm.de
Bestellung: Tel.: 06691/2733, E-Mail: dgsm-geschaeftsstelle@t-online.de

Natürliche Heilmittel

- **Lavendel und Baldrian** haben nachweislich eine beruhigende, schlaffördernde Wirkung.
- **Melisse und Hopfen** eignen sich zur Linderung von leichter Unruhe und Schlafstörungen, die auf leichte Nervosität zurückgehen.



Lavendel

Anwendung

■ Zubereitung von Tee

Für eine Teemischung je 30 Gramm Baldrianwurzel, Melissenblätter und Hopfenblüten mischen, davon einen Esslöffel mit 250 Millilitern Wasser überbrühen, fünf Minuten ziehen lassen, dann abseihen; eine Tasse abends vor dem Schlafengehen trinken.

Für einen Lavendeltee einen Teelöffel Lavendelblüten mit 250 Millilitern Wasser überbrühen und fünf Minuten ziehen lassen, dann abseihen; eine Tasse abends vor dem Schlafengehen trinken.

■ Sanfte Teilkörpermassagen und Einreibungen

Sanftes Massieren beziehungsweise Einreiben von Brust, Händen oder Füßen mit einprozentigem Lavendelöl.

■ Raumbeduftung mit Lavendel

Auf ein Taschentuch ein bis zwei Tropfen reines ätherisches Lavendelöl tropfen und in die Nähe des Bettes legen.

In Kopfnähe ein Duftkissen oder Kräutersäckchen mit Lavendelblüten platzieren.

■ Einnahme pflanzlicher Arzneimittel

Lavendel und Baldrian können auch in Form pflanzlicher Arzneimittel eingenommen werden.

⚠ Vorsicht

- Nur hochwertige Pflanzenstoffe verwenden. Mittel aus Drogerien sind oft nicht ausreichend hoch dosiert, um einen guten Effekt zu erzielen.
- Bei Anwendung von ätherischen Ölen zuvor die Hautverträglichkeit testen, da sie Reizungen auslösen können. Für den Test einen Tropfen ätherisches Öl in der Ellenbogenbeuge verreiben; Hautirritationen zeigen sich in der Regel im Laufe einer Stunde.
- Wenn Unruhe oder Schlafstörungen der pflegebedürftigen Person sehr belastend auf die Pflegeperson wirken, ärztlichen oder fachpflegerischen Rat zu Entlastungsmöglichkeiten einholen.

- Pflanzliche Arzneimittel können Nebenwirkungen haben. Die Verwendung sollte daher unbedingt mit der behandelnden Ärztin beziehungsweise dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.
- Die Einnahme von Medikamenten gegen Schlafstörungen sollte grundsätzlich in Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt erfolgen.

Ärztliche Untersuchung ist geboten, wenn

- Schlafstörungen oder Unruhe erstmalig auftreten.
- Schlafstörungen über mehr als einen Monat anhalten.
- die Unruhe sehr belastend ist.
- die Unruhe von anderen Symptomen, wie zum Beispiel Schmerz oder Verwirrtheit, begleitet wird.

Frieren

Bei älteren, pflegebedürftigen Menschen kann die Fähigkeit des Organismus zur Regulation der Körpertemperatur nachlassen. Der Körper produziert weniger Eigenwärme als in jüngeren Jahren, und auch Kälteschutzreflexe wie Zittern sind herabgesetzt. Zusätzlich haben ältere Menschen häufig ein vermindertes Temperaturempfinden. Nicht selten leiden sie an einer leichten Unterkühlung und bemerken es selbst nicht.

Das Gefühl, zu frieren kann ein Zeichen für eine Unterkühlung des Körpers durch zu niedrige Umgebungstemperatur, Zugluft oder zu leichte Bekleidung sein. Ursachen für ein vermehrtes Frieren können aber auch Bewegungsmangel, Durchblutungsstörungen, niedriger Blutdruck, Infekte, zu wenig Unterhautfettgewebe, eine Schilddrüsenunterfunktion oder auch Medikamentennebenwirkungen sein.

Allgemeine Tipps

- Die Raumtemperatur sollte nicht unter 22 °C betragen
- Zugluft vermeiden
- Auf angemessene Kleidung achten, beispielsweise warme Socken, Strickjacke und Halstuch
- Warmes Getränk oder Suppe anbieten
- Zu leichter Bewegung anregen (Armkreisen, Fußkreisen, Wackeln mit den Zehen)

Natürliche Heilmittel

- **Wärmeanwendungen – zum Beispiel mit erhitzten Körner- oder Kernkissen** – steigern die Durchblutung und haben eine muskelentspannende Wirkung. Zudem wird beim Erwärmen der Kissen Feuchtigkeit aus den Körnern oder Kernen freigesetzt, wodurch die Wärme tiefer eindringen kann als zum Beispiel bei der Anwendung einer Wärmflasche.
- **Wechselfußbäder oder warme Fußbäder** nach Kneipp® regen nachweislich den Kreislauf an und können daher ebenfalls wärmend wirken.
- **Ingwer** hat unter anderem eine durchblutungsfördernde Wirkung und kann über die enthaltenen Scharfstoffe ein Gefühl von Wärme vermitteln.
- **Rosmarin** ist zur Durchblutungsförderung, Aktivierung des Kreislaufs und damit zur Förderung des Wärmegefühls geeignet.

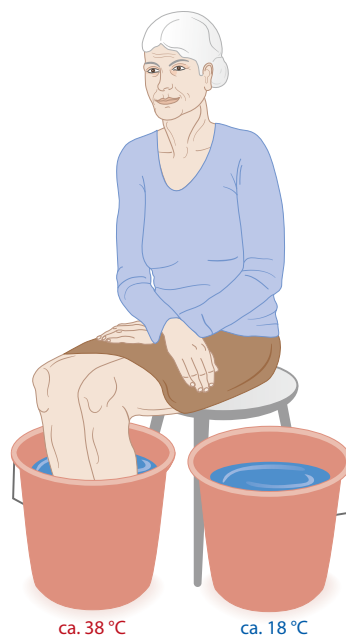
Anwendung

■ Körner- oder Kernkissen

Kissen bei etwa 100 °C im Backofen oder kurz in der Mikrowelle erhitzen. Die Temperatur kann an der Innenseite des eigenen Unterarms überprüft werden. Das Wärmekissen mit Baumwollbezug auf den Bauch oder den Rücken der pflegebedürftigen Person legen. Während der Anwendung sollte die Haut kontrolliert werden. Beim Kauf eines Körner- oder Kernkissens darauf, dass es nicht zu prall gefüllt ist, sonst kann es sich nicht ideal an den Körper anpassen.

■ Wechselfußbad nach Kneipp®

Zwei kniehoch Gefäße jeweils mit warmem (bis 38 °C) beziehungsweise kaltem Wasser (ca. 18 °C) füllen. Mit beiden Beinen zuerst fünf Minuten im warmen Wasser verweilen, dann die Füße ganz kurz ins kalte Wasser tauchen und den Vorgang wiederholen. Anfangs zweimal wechseln und steigern bis maximal viermal. Nach kaltem Abschluss das Wasser von den Beinen abstreifen, zwischen den Zehen abtrocknen und warme Socken anziehen. Bei schlechter Wiedererwärmung das Bad mit warmem Wasser beenden, die Füße abtrocknen und Socken anziehen.



Wechselfußbad nach Kneipp®

■ Warmes Fußbad nach Kneipp®

Eine Wanne mit warmem Wasser (bis maximal 38 °C) füllen, Füße etwa fünf Minuten baden, abschließend kurz kalt überbrausen, Beine abstreifen, zwischen den Zehen abtrocknen, dann warme Socken anziehen. Bei schlechter Wiedererwärmung auf kaltes Abduschen verzichten, abtrocknen und Socken anziehen.

■ Zubereitung von Tee

Für eine Tasse Ingwertee ein Stück rohen, geschälten Ingwer in drei etwa einen Zentimeter breite Streifen schneiden und mit 150 Millilitern Wasser aufbrühen. Den Tee fünf bis zehn Minuten ziehen lassen und warm trinken.

■ Einreibung mit Rosmarinöl

Rücken, Arme oder Beine mit einprozentigem ätherischem Rosmarinöl einreiben.

■ Fußbad mit Rosmarinöl

Für ein durchblutungsförderndes Fußbad fünf bis zehn Tropfen ätherisches Rosmarinöl mit einer Tasse Milch oder Sahne mischen und in eine Schüssel mit warmem Wasser geben. Die Füße fünf Minuten darin baden, anschließend gut abtrocknen und warme Socken anziehen.

Praktische Informationen und Tipps zu Kneipp®-Anwendungen bietet beispielsweise der Ratgeber „Praktische Kneippanwendungen“, Resi Meier (2011), Kneipp-Shop Artikelnummer: A0011, 12,90 Euro, www.kneippbund.de
Bestellung: Tel.: 08247/3002-212, E-Mail: versand.kneippverlag@kneippbund.de

Vorsicht

- Verbrennungsgefahr: Körner- oder Kernkissen vor Anwendung auf Temperatur prüfen, die Haut während der Anwendung kontrollieren. Bei pflegebedürftigen Menschen keine Wärmflaschen anwenden.
- Dauer des Fußbades den Bedürfnissen der pflegebedürftigen Person anpassen.
- Bei Personen mit säureempfindlichem Magen und bei Menschen, die Gallensteine haben, darf kein Ingwer verwendet werden. Hierdurch können Koliken ausgelöst werden. Bei Einnahme über längere Zeit oder in hoher Dosis kann Ingwer die Blutgerinnung hemmen, den Blutdruck beeinflussen sowie den Blutzuckerspiegel senken.
- Wechselfußbäder gemäß Kneipp® sowie Fußbäder mit Rosmarinöl sind nicht geeignet bei arterieller Durchblutungsstörung der Beine (Raucherbein oder Schaufensterkrankheit Stadium II–IV nach Fontaine), Krampfadern und Venenbeschwerden.

- Die Anwendung von Rosmarinöl sollte bei Kreislaufproblemen und Herz-erkrankungen nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen.
- Bei Anwendung von ätherischen Ölen zuvor die Hautverträglichkeit testen, da sie Reizungen auslösen können. Für den Test einen Tropfen ätherisches Öl in der Ellenbogenbeuge verreiben; Hautirritationen zeigen sich in der Regel im Laufe einer Stunde.



Ärztliche Untersuchung ist geboten, wenn

- Schlafstörungen oder Unruhe erstmalig auftreten.
- Schlafstörungen über mehr als einen Monat anhalten.
- die Unruhe sehr belastend ist.
- die Unruhe von anderen Symptomen, wie zum Beispiel Schmerz oder Verwirrtheit, begleitet wird.

Chronische Schmerzen

Bei älteren, pflegebedürftigen Menschen treten häufig chronische Schmerzen auf. Oft handelt es sich dabei um Rücken- und Gelenkschmerzen, die durch Abnutzung von Gelenken und Geweben entstehen. Aber auch Nervenentzündungen, eine ungleichmäßige Belastung und Haltungsfehler, bedingt durch Mobilitätseinschränkungen, oder Erkrankungen können Schmerzen verursachen. Jeder Mensch nimmt Schmerz anders wahr – was für die einen unerträglich ist, mag für andere nur etwas unangenehm sein. Wie Schmerz empfunden wird, hängt auch von vorangegangenen Erfahrungen und der psychischen Verfassung des Betroffenen ab.

Bei der Pflege von Menschen mit Demenz ist besondere Achtsamkeit geboten: Demenziell Erkrankte leiden ebenso unter Schmerzen wie alle anderen. Mit Fortschreiten der Erkrankung verlieren sie allerdings oft die Fähigkeit, sich auf üblichem Wege mitzuteilen.

Schmerzen sollten in jedem Fall immer umfassend ärztlich untersucht und eingeschätzt werden.

Sie können im Alter und auch bei Demenz in der Regel gut behandelt werden und müssen nicht als altersbedingt hingenommen werden. Dafür bedarf es in der Regel einer haus- oder fachärztlichen Therapie. Ergänzend und unterstützend können verschiedene selbst anwendbare Maßnahmen helfen, die Schmerzen zu lindern.

Allgemeine Tipps

- Zu körperlichen Aktivitäten anregen, denn Bewegung hilft, Schmerzen zu reduzieren; gut geeignet sind einfache Maßnahmen wie tägliches Gehtraining oder Gymnastik
- Die Aufmerksamkeit ablenken, beispielsweise durch Gespräche, Vorlesen, ein Spiel oder Musik; dies kann kurzzeitig zur Schmerzlinderung beitragen
- Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und Yogaübungen können im Umgang mit Schmerzen helfen; Anleitungen werden teilweise auch in Pflegekursen für pflegende Angehörige angeboten

Informationen und Praxistipps zum Thema chronische Schmerzen im Alter bietet beispielsweise die Deutsche Seniorenliga mit dem Ratgeber „Chronischer Schmerz im Alter“, www.deutsche-seniorenliga.de
Bestellung: Tel.: 0228/367930, E-Mail: info@deutsche-seniorenliga.de

- Wenn Schmerzen nicht mehr benannt werden können, etwa bei einer fortgeschrittenen Demenzerkrankung, können Verhaltensweisen Hinweise auf Schmerzen geben, beispielsweise
 - Unruhe, Aggressivität
 - stereotype Bewegungsabläufe (z. B. Umherlaufen, monotones Schaukeln)
 - angespannter oder ängstlicher Gesichtsausdruck
 - Schonhaltung oder verkrampfte Haltung
 - Schwitzen
 - Berührungsempfindlichkeit und Abwehr
 - Wimmern, Stöhnen, Schreien
 - Ablehnen des Essens
 - keine Reaktion auf Trost oder Zuwendung.

Informationen und Praxistipps bietet beispielsweise die Deutsche Palliativ-Stiftung mit der Broschüre „Demenz und Schmerz“, www.palliativstiftung.de
Bestellung: Tel.: 0661/48049797, E-Mail: info@palliativstiftung.de

Einen weiteren Ratgeber zum Thema „Schmerzen erkennen bei Demenz“ hat die Deutsche Seniorenliga herausgegeben, www.deutsche-seniorenliga.de
Bestellung: Tel.: 0228/367930, E-Mail: info@deutsche-seniorenliga.de

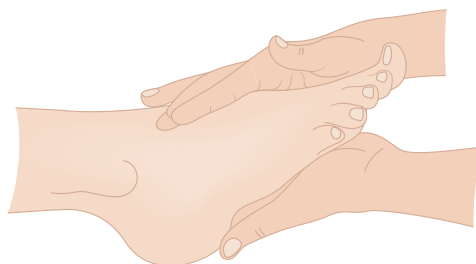
Natürliche Heilmittel

- **Sanfte Teilkörpermassagen und Einreibungen mit Heilpflanzenölen** können zur Entspannung und Schmerzlinderung beitragen. **Arnika-Massageöl** wirkt nachweislich bei Gelenk- und Muskelschmerzen, **Pfefferminzöl** hilft bei Kopfschmerzen, **Rosmarin- und Lavendelöl** wirken durchblutungsfördernd, erwärmend und entspannend, wodurch auch Schmerzlinderung erzielt werden kann.
- **Wärme- und Kälteanwendungen** können hilfreich gegen Schmerzen sein – dabei muss im Einzelfall geprüft werden, ob eher Wärme oder Kälte zielführend ist. Wärme hilft oft bei Muskelverkrampfungen, Kälte bei akuten entzündlichen Gelenkschmerzen.
- **Wärmesalben**, die Capsaicin (Wirkstoff, der aus Cayennepfeffer gewonnen wird) enthalten, wirken nachweislich bei Rücken- und Nervenschmerzen (Neuropathien).
- **Pflanzliche Arzneimittel** aus Weidenrinde oder Teufelskrallenwurzel haben eine schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung und eignen sich zur begleitenden Behandlung von Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen.

Anwendung

■ Sanfte Teilkörpermassagen und Einreibungen

Hilfreich bei Schmerzen kann sanftes Massieren von beispielsweise den Händen, den Füßen oder dem Nackenbereich sein, etwa mit neutralen Massageölen oder Ölen mit ätherischen Düften, die als angenehm empfunden werden.



Fußeinreibung

Schmerzende Muskelbereiche oder Gelenke sanft mit Arnika-Massageöl massieren.

Für eine Einreibung mit Rosmarin- und Lavendelöl 50 Milliliter Mandelöl mit jeweils zehn Tropfen reines ätherisches Lavendelöl und Rosmarinöl mischen; anschließend die Mixtur sanft in schmerzende Areale einreiben.

■ Wärme- und Kälteanwendungen

Bei Muskelverspannungen können ein wärmendes Körner- oder Kernkissen (siehe auch Seite 26) sowie ein warmes Bad hilfreich sein.

Bei entzündlichen Gelenkschmerzen können feuchtkalte Umschläge lindernd wirken. Dazu einen Waschlappen mit kaltem Wasser tränken, gut auswringen und anschließend auf die betroffene Stelle legen.

■ Einreibung mit capsaicinhaltiger Wärmesalbe

Capsaicinhaltige Wärmesalben können als Fertigpräparat in Apotheken gekauft werden. Die Salbe nach Herstellerangaben oder gemäß ärztlichem Rat anwenden.

■ Einnehmen von pflanzlichen Arzneimitteln

Weidenrinde oder Teufelskralle können in Form pflanzlicher Arzneimittel angewendet werden, die in Apotheken erhältlich sind. Die Einnahme sollte nach Herstellerangaben oder gemäß ärztlichem Rat erfolgen.

Vorsicht

- Teilkörpermassagen sehr sanft ausführen und beenden, wenn sie nicht als angenehm empfunden werden.
- Wärmesalben dürfen nicht in Kontakt mit Schleimhäuten oder Augen kommen. Dazu die Salbe mit Einweghandschuhen auftragen.
- Nur hochwertige pflanzliche Arzneimittel aus Apotheken einsetzen. Mittel aus Drogerien sind meist nicht ausreichend hoch dosiert, um einen guten Effekt zu erzielen.
- Pflanzliche Arzneimittel können Nebenwirkungen haben. Die Verwendung sollte daher unbedingt mit der behandelnden Ärztin beziehungsweise dem Arzt abgesprochen werden.
- Bei Anwendung von ätherischen Ölen zuvor die Hautverträglichkeit testen, da sie Reizungen auslösen können. Für den Test einen Tropfen ätherisches Öl in der Ellenbogenbeuge verreiben; Hautirritationen zeigen sich in der Regel im Laufe einer Stunde.
- Besonders bei der Verwendung von Pfefferminzöl müssen die Augen vor Kontakt geschützt sein.

Ärztliche Untersuchung ist geboten bei

- plötzlich auftretenden starken Schmerzen.
- über Tage anhaltenden Schmerzen.
- Verhaltensänderungen, die nicht ursächlich benannt werden können, aber auf Schmerzen hindeuten (z. B. bei Demenz).

Blähungen und Völlegefühl

Völlegefühl, Blähungen und Rumoren im Darm sind weitverbreitete Verdauungsprobleme. Oft gehen die Symptome auf Speisen zurück, die die Gasbildung im Darm verstärken. Mitunter können auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten ursächlich sein, etwa bei Fruchtzucker, Milchzucker oder Gluten. Eine der häufigsten Ursachen für Verdauungsbeschwerden ist das meist harmlose Krankheitsbild Reizdarmsyndrom. Bei dieser Funktionsstörung reagiert der Dickdarm auf Reize, wie beispielsweise auf Sorgen, Stress oder Nahrungsmittel, besonders empfindlich. Durchfall, Verstopfung oder Blähungen treten dann symptomatisch auf.

Gerade bei immobilen, pflegebedürftigen Menschen kann eine verminderte Magen- oder Darmtätigkeit aufgrund von Bewegungsmangel zu Völlegefühl und vermehrten Blähungen führen. Die Symptome können aber auch auf ernsthafte Krankheiten zurückgehen, wie Diabetes mellitus, Pfortaderhochdruck oder eine chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung. Auch die Einnahme einer ganzen Reihe von Medikamenten kann Blähungen mit sich bringen: so etwa solche zur Senkung des Blutzuckers, entzündungshemmende Medikamente, Antibiotika und nicht zuletzt Abführmittel.

Wenn der Darm zu sehr verkrampft, kann Luft eingeklemmt werden und Überblähung mit Bauchschmerzen und heftigem Rumoren auslösen. Dies entsteht häufig durch angestrengtes Zurückhalten oder eine ausgeprägte Verstopfung. Manchmal ist auch eine Verengung des Darms, bedingt etwa durch Narben, Entzündungen oder eine Geschwulst, ursächlich.

Allgemeine Tipps

- Ausreichend Zeit zum Essen lassen, langsames Essen anregen
- Mehrfach am Tag kleine Portionen anbieten
- Auf Unverträglichkeiten achten
- Auf blähende Nahrungsmittel wie Kohl, Hülsenfrüchte oder Zwiebeln verzichten
- Kohlensäurehaltige Getränke vermeiden
- Beobachten, ob Sonden-, Trink- und Aufbaunahrung zur Nahrungsergänzung ursächlich sind, gegebenenfalls Präparate wechseln
- Pflegebedürftige Person ermutigen, Darmgase abzulassen und nicht aus Scham zu unterdrücken
- Gegebenenfalls Kleidung lockern
- Zu Bewegung anregen, je nach Möglichkeit beispielsweise täglich spazieren gehen oder Sitz- beziehungsweise Bettgymnastik anwenden

Informationen und Praxistipps zum Thema Magen- und Darmbeschwerden bietet die Broschüre der Techniker Krankenkasse „Reizmagen und Reizdarmsyndrom – Wissenswertes für Patienten“, www.tk.de
Bestellung: Tel.: 0800/2858585 (gebührenfrei innerhalb Deutschlands),
E-Mail: service@tk.de

Natürliche Heilmittel

- **Anis-, Fenchel- und Kümmelsamen** haben eine krampflösende und entblähende Wirkung.
- **Schafgarbe, Melisse, Pfefferminze, Kamille und Fenchel** tragen zur Entkrampfung der Muskulatur des Magens und Darms bei und regen Leber- und Gallentätigkeit leicht an, wodurch sie entblähend und verdauungsfördernd wirken.
- **Feuchtwarme Bauchwickel** wirken erfahrungsgemäß entspannend und beruhigend auf den Verdauungstrakt.

Anwendung

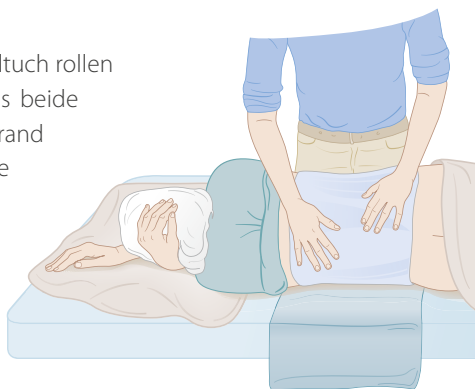
■ Zubereitung von Tee

Für einen Anis-, Fenchel- und Kümmeltee die Samen zu gleichen Teilen mischen, einen Teelöffel davon mit einem Mörser zerkleinern und mit 150 Millilitern Wasser überbrühen. Den Tee mindestens zehn Minuten abgedeckt ziehen lassen, dann abseihen; zwischen den Mahlzeiten trinken.

Oder Schafgarbe, Melisse, Pfefferminze, Kamille und Fenchel zu gleichen Teilen mischen. Einen Teelöffel der Mischung mit 150 Millilitern Wasser überbrühen und zehn Minuten abgedeckt ziehen lassen, dann abseihen; zu den Mahlzeiten trinken.

■ Feuchtwarme Bauchwickel

Für einen Bauchwickel ein Baumwolltuch rollen und so in eine Schüssel legen, dass beide Enden des Tuchs über den Schüsselrand hinaushängen. Anschließend die Rolle mit heißem Wasser übergießen. Wenn sie gut vollgesogen ist, das Tuch herausnehmen und kräftig auswringen. Je besser es ausgewrungen ist, desto höhere Temperaturen können auf der Haut vertragen werden.



Anlegen eines Bauchwickels

Und desto besser hält die Wärme an. Im Bett sollte auf Rumpfhöhe eine waserdichte Unterlage ausgelegt werden, die mit einem trockenen Frotteetuch abgedeckt ist, auf dem die Patientin/der Patient positioniert wird. Das feucht-warme Tuch auf den Bauch legen und den Bereich mit dem großen Frotteetuch umwickeln. Bauchwickel sollten 15 bis 20 Minuten belassen werden; nach der Behandlung sollte sich eine Ruhephase von mindestens 15 Minuten anschließen. Die Anwendung einmal täglich durchführen. Im Anschluss an die Ruhephase den behandelten Bereich mit Hautöl einreiben und erneut eine halbe Stunde ruhen.

Praktische Informationen und Tipps für die Anwendung von Wickeln und Auflagen finden sich beispielsweise im Ratgeber „Wickel, Auflagen und Kompressen“, Annette Kerckhoff/Dorothee Schimpf (2012), 170 Seiten, ISBN 978-3-945150-13-9, 9,50 Euro.

Vorsicht

- Tees aus Heilpflanzen nur so lange einsetzen, wie Beschwerden bestehen.
- Temperatur der Wickel am eigenen Unterarm testen und Hautreaktion bei der pflegebedürftigen Person zwischendurch prüfen. Das Wasser darf nicht zu heiß sein, sonst könnten Hautverbrühungen entstehen.
- Anwendung von Bauchwickeln beenden, wenn sie als unangenehm empfunden wird.
- Wickel nicht zu häufig und nicht immer auf der gleichen Hautstelle anwenden.

Ärztliche Untersuchung ist geboten, wenn

- schmerzende Blähungen oder Völlegefühl über Tage anhalten.
- die Bauchdecke hart und aufgedunsen ist.
- Bauchschmerzen bestehen.
- Blut im Stuhl sichtbar ist.
- weitere Beschwerden hinzukommen, etwa Brustschmerzen oder Kreislaufprobleme.

Darmträgheit

Darmträgheit ist eine typische Begleiterscheinung von Bewegungs- und Flüssigkeitsmangel sowie ballaststoffarmer Ernährung. Viele ältere, pflegebedürftige Menschen sind davon betroffen. Zusätzlich kann Darmträgheit in Darm- oder Stoffwechselerkrankungen begründet sein. Auch Schlaf- und Beruhigungsmedikamente sowie Morphinpräparate können eine verlangsamte Darmtätigkeit bewirken.

Nicht selten geht die Verdauungsstörung auf ein Reizdarmsyndrom zurück. Bei dieser Funktionsstörung reagiert der Dickdarm auf Reize, wie beispielsweise Sorgen, Stress oder bestimmte Nahrungsmittel, besonders empfindlich. Verstopfung, Durchfall oder Blähungen treten dann symptomatisch auf.

Von Verstopfung spricht man, wenn weniger als drei Stuhlentleerungen pro Woche erfolgen. Dann ist der Nahrungsbrei durch Wasserentzug stark eingedickt und der Stuhl wird hart. Dies erschwert die Darmentleerung und kann Beschwerden verursachen, wie zum Beispiel Völle- oder Druckgefühl im Bauch und Blähungen.

Allgemeine Tipps

- Auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten
- Beobachten, ob Sonden-, Trink- und Aufbaunahrung zur Nahrungsergänzung ursächlich sind, gegebenenfalls Präparate wechseln
- Zu Bewegung anregen, je nach Möglichkeit beispielsweise täglich spazieren gehen oder Sitz- beziehungsweise Bettgymnastik anwenden
- Natürliche Ballaststoffe in Form von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten anbieten
- Obst und Gemüse können auch zu einem Mixgetränk (Smoothie) verarbeitet werden; dazu zum Beispiel Gurke, Spinatblätter, Lauch und etwas Löwenzahn zusammen mit Wasser pürieren, einen Schuss Orangen- und Zitronensaft hinzufügen, das Getränk abschmecken und frisch trinken
- Abführend wirken: Milchzucker (Laktose), Sauerkrautsaft, Buttermilch oder Kefir (Milchsäurebakterien), eingeweichte Trockenpflaumen und Rhabarbersaft

Informationen und Praxistipps zum Thema Magen- und Darmbeschwerden bietet die Broschüre der Techniker Krankenkasse „Reizmagen und Reizdarmsyndrom – Wissenswertes für Patienten“, www.tk.de
Bestellung: Tel.: 0800/2858585 (gebührenfrei innerhalb Deutschlands),
E-Mail: service@tk.de

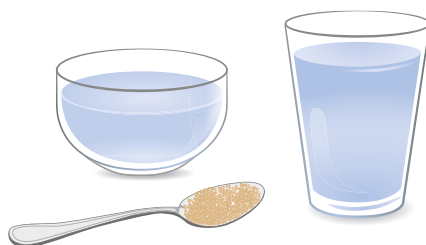
Natürliche Heilmittel

- Lösliche Ballaststoffe in Form von **Flohsamenschalen** gelten als stuhlregulierendes Mittel und können auch als Abführmittel eingesetzt werden. Sie erhöhen das Stuhlvolumen und regen so die Verdauung auf milde Weise an.
- Zur Unterstützung der Darmbewegung und Entspannung des Verdauungstraktes hat sich die Durchführung sanfter **Bauchmassagen mit Schwarzkümmelöl** bewährt.

Anwendung

■ Einnehmen von Flohsamenschalen

Dazu einen gehäuften Esslöffel Flohsamenschalen in 100 Millilitern Wasser, Saft oder Milch circa zehn Minuten vorquellen lassen und am Morgen einnehmen; im Anschluss immer mindestens ein großes Glas Wasser nachtrinken.



■ Bauchmassage mit Schwarzkümmelöl

Das Öl zwischen den Handflächen anwärmen und um den Nabel herum mit sanftem Druck im Uhrzeigersinn über etwa fünf Minuten einmassieren.

⚠ Vorsicht

- Flohsamen in Wasser auflösen und anschließend ein zusätzliches Glas Wasser trinken, da sie sonst verstopfend wirken können.
- Ballaststoffe können Blähungen verursachen, vor allem wenn sie nicht zur gewohnten Ernährung gehören.
- Bauchmassage nur durchführen, wenn diese als angenehm empfunden wird; dabei nur sanften Druck ausüben.
- Schwarzkümmelöl kann in seltenen Fällen Hautreizungen verursachen, dann nicht mehr anwenden.

🚑 Ärztliche Untersuchung ist geboten, wenn

- Bauchschmerzen bestehen.
- die Verstopfung trotz aller Maßnahmen anhält.
- die Bauchdecke hart und aufgedunsen ist.

Durchfall

Durchfall ist eine Reaktion des Darms, die dem Organismus in der Regel dazu dient, sich von Giftstoffen oder Krankheitserregern zu reinigen. Durchfall entsteht oft im Rahmen eines Magen- oder Darminfektes durch die Aufnahme von Bakterien etwa über verdorbene Lebensmittel oder durch Viren. Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z.B. Laktose, Eiweiß, Nüsse), die übermäßige Einnahme von Abführmitteln oder Nebenwirkungen von anderen Medikamenten, insbesondere Antibiotika, können ursächlich sein.

Nicht selten geht die Verdauungsstörung auch auf ein Reizdarmsyndrom zurück. Bei dieser Funktionsstörung reagiert der Dickdarm auf Reize, wie beispielsweise auf Sorgen, Stress oder bestimmte Nahrungsmittel, besonders empfindlich. Durchfall, Verstopfung oder Blähungen treten dann symptomatisch auf.

Durchfall geht einher mit häufiger Stuhlentleerung, also mehr als dreimal pro Tag, sowie veränderter Stuhlbeschaffenheit, beispielsweise ungeformtem, breiigem oder wässrigem Stuhl. Je nach Dauer spricht man von akutem oder auch chronischem Durchfall, wenn er länger als zwei Wochen anhält. Starker oder lang anhaltender Durchfall geht meist mit Flüssigkeits- und Elektrolytverlust einher – etwa von Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium. Dies kann zu erheblichen Gesundheitsproblemen führen und muss unbedingt ärztlich behandelt werden.

Allgemeine Tipps

- Auf Flüssigkeitszufuhr achten
- Säfte verdünnt anbieten
- Häufig kleine Mahlzeiten anbieten
- Pektinhaltige Lebensmittel, z. B. geriebenen Apfel oder Möhre, anbieten
- Fette, blähende sowie unverträgliche Nahrungsmittel meiden
- Für die Elektrolytaufnahme eignen sich Gemüse- oder Hühnerbrühe, Salzstangen, Bananen oder Aprikosen; in Abstimmung mit der Ärztin oder dem Arzt können auch Elektrolytlösungen aus der Apotheke angewendet werden
- Falls Sonden-, Trink- und Aufbauernährung zur Nahrungsergänzung ursächlich sein könnten, in Abstimmung mit der Ärztin oder dem Arzt Präparate wechseln
- Trink- und Ernährungsprotokoll führen, um die Übersicht über die Zufuhr zu behalten
- Sorgfältige Hygiene einhalten, um Infektionsübertragungen zu vermeiden, wenn der Durchfall infektiös ist

Informationen und Praxistipps zum Thema Magen- und Darmbeschwerden bietet die Broschüre der Techniker Krankenkasse „Reizmagen und Reizdarmsyndrom – Wissenswertes für Patienten“, www.tk.de
Bestellung: Tel.: 0800/2858585 (gebührenfrei innerhalb Deutschlands),
E-Mail: service@tk.de

Natürliche Heilmittel

- **Getrocknete Heidelbeeren** oder **Heidelbeermuttersaft** helfen bei akutem Durchfall.
- **Flohsamenschalen** regulieren die Darmtätigkeit aufgrund der in ihnen enthaltenen löslichen Ballaststoffe; daher können sie nicht nur bei Verstopfung helfen, sondern auch bei Durchfall regulierend wirken.
- **Heilerde** eignet sich gegen Durchfall, da sie aus fein vermahlenem Löss besteht, der Flüssigkeit, Giftstoffe und Bakterien bindet.



Anwendung

- **Einnehmen von getrockneten Heidelbeeren**
Mehrmals täglich einen Esslöffel getrocknete Heidelbeeren kauen.
Oder drei Esslöffel getrocknete Heidelbeeren für zehn Minuten in circa 400 Millilitern Wasser auf kleiner Flamme kochen und über den Tag verteilt trinken.
- **Trinken von Heidelbeermuttersaft**
Dreimal täglich ein kleines Glas Heidelbeermuttersaft trinken – nach Wunsch mit etwas Wasser verdünnen.
- **Einnehmen von Flohsamenschalen**
Einen Esslöffel Flohsamenschalen in 100 Millilitern Wasser, Saft oder Milch einrühren, kurz vorquellen lassen und anschließend trinken.
- **Einnehmen von Heilerde**
Zwei- bis dreimal täglich zwei Esslöffel ultrafeine Heilerde in ein halbes Glas Wasser einrühren und trinken. Vor beziehungsweise nach der Einnahme von Medikamenten muss eine Stunde Abstand gehalten werden.

Vorsicht

- Einnahme von getrockneten Heidelbeeren und Heidelbeersaft auf den Zeitraum des Durchfalls beschränken.

- Getrocknete Heidelbeeren und Heidelbeersaft eventuell leicht süßen oder mit Wasser verdünnen – sie sind sehr sauer und gerbstoffreich.
- Frische Heidelbeeren nicht bei Durchfall einnehmen – sie wirken zusätzlich abführend.
- Heilerde mit mindestens einer Stunde Abstand zur Medikamenteneinnahme trinken.

Ärztliche Untersuchung ist geboten, wenn

- der Flüssigkeitsverlust hoch ist und nicht über das Trinken ausgeglichen werden kann.
- das allgemeine Befinden plötzlich deutlich schlechter ist.
- weitere belastende Symptome, wie zum Beispiel Schmerzen, Fieber oder Erbrechen, auftreten.
- der Durchfall Beimengungen wie Blut aufweist.
- der Durchfall mehrere Tage anhält.

Übelkeit

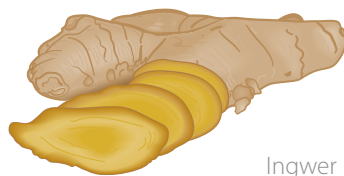
Übelkeit bis hin zu Erbrechen ist oft ein Symptom, mit dem sich der Körper gegen Krankheitserreger oder Giftstoffe wehrt. Häufiger Auslöser ist ein viraler Magen-Darm-Infekt. Auch verdorbene Nahrungsmittel können ursächlich sein. Viele Medikamente beispielsweise zur Behandlung des Blutdrucks, Antibiotika, Chemotherapeutika, Schmerzmittel und Antidepressiva können als unerwünschte Wirkung auch Übelkeit hervorrufen. Auch Blutdruckschwankungen, Nervosität, Kummer, Abneigung und Ekel können zu Übelkeit führen. Übelkeit und Erbrechen sind häufig auch Anzeichen behandlungsbedürftiger Erkrankungen des Magens, des Stoffwechsels oder des Herz-Kreislauf-Systems sein.

Allgemeine Tipps

- Für frische Luft sorgen
- Gerüche im Umfeld minimieren (z. B. Essensgerüche, Parfum)
- Ausreichend trinken, bei Erbrechen zunächst nur löffelweise Wasser zuführen, zum Beispiel in Verbindung mit etwas Traubenzucker
- Speisen erst wieder anbieten, wenn die Übelkeit vorüber ist
- Bei längerem Andauern ein Trink- und Ernährungsprotokoll führen, um einen Überblick über die Zufuhr zu erhalten

Natürliche Heilmittel

- Die Inhaltsstoffe des **Ingwers** lindern nachweislich Übelkeit.
- **Peruanischer Anguraté Tee** (lat. *Mentzelia cordifolia*) kann bei Oberbauchbeschwerden mit Übelkeit helfen. Die Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend und krampflösend.
- Der Duft von **Pfefferminz** kann erfahrungsgemäß zur Linderung von Übelkeit beitragen.
- **Feuchtwarme Bauchauflagen** haben sich zur Linderung von Übelkeit bewährt.



Anwendung

■ Zubereitung von Tee

Für eine Tasse Ingwertee ein Stück rohen, geschälten Ingwer in drei etwa einen Zentimeter breite Streifen schneiden und mit 150 Millilitern Wasser aufbrühen. Den Tee fünf bis zehn Minuten ziehen lassen und anschließend schluckweise trinken.

Für einen Peruanischen Anguraté Tee einen Esslöffel Tee mit 250 Millilitern Wasser überbrühen, abseihen und etwa sieben Minuten ziehen lassen; dann schluckweise trinken.

■ Raumbeduftung mit Pfefferminz

Ein Taschentuch mit je zwei Tropfen reinem ätherischem Pfefferminzöl benetzen und in den Wohnraum legen. Das Tuch kann auch direkt an die Nase gehalten werden, wenn dies als angenehm empfunden wird.

■ Feuchtwarme Bauchauflagen

Einen Esslöffel Sonnenblumenöl mit einem Tropfen reinem ätherischem Pfefferminzöl mischen. Den Magenbereich sanft mit dem Öl einreiben, einen feuchten, gut ausgewringenen und sehr warmen Waschlappen darauf legen und mit einem trockenen Handtuch abdecken. Wenn die Auflage abgekühlt ist, den Vorgang wiederholen.

Vorsicht

- ➔ Ingwer nicht anwenden bei Personen mit säureempfindlichem Magen und bei Menschen, die Gallensteine haben, da Koliken ausgelöst werden können. Bei Einnahme über einen längeren Zeitraum oder in hoher Dosis kann Ingwer die Blutgerinnung hemmen, den Blutdruck beeinflussen sowie den Blutzuckerspiegel senken.

- Bei der Verwendung von Pfefferminzöl stets die Augen vor Kontakt schützen.
- Feuchtwarme Auflage nur anwenden, wenn diese als angenehm empfunden wird.



Ärztliche Untersuchung ist geboten, wenn

- sich das allgemeine Befinden plötzlich deutlich verschlechtert.
- viel Flüssigkeit verloren wurde.
- weitere Symptome auftreten, wie zum Beispiel Kreislaufprobleme oder Schmerzen.
- das Erbrochene Beimengungen wie Blut aufweist.
- Übelkeit oder Erbrechen über Tage anhalten.
- ein insulinpflichtiger Diabetes mellitus besteht, sodass der Blutzucker zu entgleisen droht.

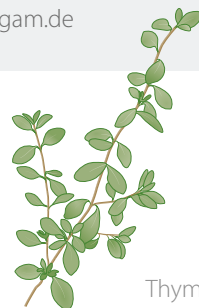
Husten

Husten ist ein sinnvoller Reflex des Körpers, um Krankheitserreger und Reizstoffe aus den Atemwegen zu entfernen. Husten kann akut oder chronisch auftreten und mit Auswurf von Sekret verbunden sein. Bei trockenem Husten ist oft trockene Raumluft ursächlich. Bei länger anhaltendem Husten könnte eine Erkrankung der Atemwege vorliegen, beispielsweise eine Erkältung oder Entzündung im Rachen- oder Bronchienbereich. Starker Husten kann auch ein Hinweis auf Asthma, eine Lungenentzündung, eine Herz- oder eine Krebserkrankung der Lunge oder andere Erkrankungen sein. Auch Medikamente können als Nebenwirkung Husten auslösen.

Allgemeine Tipps

- Durch eine aufrechte Position das Abhusten erleichtern
- Auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten
- Für eine ausreichend feuchte Raumluft sorgen: Die Luftfeuchtigkeit lässt sich mit einem Hygrometer bestimmen, sie sollte bei mehr als 40 Prozent, aber nicht über 60 Prozent liegen
- Bei sehr trockener Luft kann ein Dampfluftbefeuchter eingesetzt werden: Wasser wird bis zum Siedepunkt erhitzt und so fast steril verdampft

Patienteninformationen zum Thema bietet das Patienteninformationsblatt „Husten“ der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM), www.degam.de
Bestellung: Tel.: 069/65007245, E-Mail: geschaeftsstelle@degam.de



Thymian

Natürliche Heilmittel

- **Thymian** wirkt schleimlösend, sodass leichter abgehustet werden kann.
- **Zwiebelsaft** hat desinfizierende, abschwellende und schleimlösende Eigenschaften.
- **Wärmende Wickel** auf dem Brustkorb haben sich zur Schleimlösung und Erleichterung des Atmens bewährt.

Anwendung

■ Zubereitung von Tee

Für die Zubereitung eines Tees ein bis zwei Teelöffel Thymian mit 200 Millilitern heißem Wasser überbrühen, acht bis zehn Minuten ziehen lassen und anschließend abseihen; etwa drei Tassen täglich trinken.

■ Einnahme von Zwiebelsaft

Eine mittelgroße Zwiebel klein schneiden und in einen Topf geben, einen Becher Wasser hinzufügen und aufkochen lassen. Anschließend einen Teelöffel Honig beimischen und die Mixtur durch ein Sieb seihen. Von der Flüssigkeit etwa viermal täglich zwei bis drei Esslöffel einnehmen.

■ Wärmende Brustwickel

Für einen Brustwickel ein langes Baumwolltuch rollen und so in eine Schüssel legen, dass beide Enden über den Schüsselrand hinaushängen. Anschließend die Rolle mit heißem Wasser übergießen. Wenn sie gut vollgesogen ist, das Tuch herausnehmen und kräftig auswringen. Je besser es ausgewrungen ist, desto höhere Temperaturen können auf der Haut vertragen werden und desto besser hält die Wärme an. Im Bett sollte auf Brusthöhe eine wasserdichte Unterlage positioniert werden, die mit einem trockenen Frotteetuch abgedeckt ist, auf das das feuchtheiße Tuch gelegt wird. Die Patientin/den Patienten auf dem Rücken mit der Lungenregion auf den Tüchern betten. Die Tücher nun über die Brust wickeln und 30 Minuten einwirken lassen. Anschließend den behandelten Bereich mit Hautöl einreiben und nach Ende der Behandlung eine Ruhephase von einer halben Stunde einhalten. Dem heißen Wasser kann auch Thymian zugegeben werden.

Praktische Informationen und Tipps für die Anwendung von Wickeln und Auflagen finden sich beispielsweise im Ratgeber „Wickeln, Auflagen und Kompressen“, Annette Kerckhoff/Dorothee Schimpf (2012), 170 Seiten, ISBN 978-3-945150-13-9, 9,50 Euro.

Vorsicht

- Keinen warmen Brustwickel bei Fieber anwenden.
- Temperatur des Wickels am eigenen Unterarm testen und Hautreaktion bei der pflegebedürftigen Person zwischendurch prüfen. Das Wasser darf nicht zu heiß sein, sonst könnten Hautverbrühungen entstehen.
- Anwendung des Brustwickels beenden, wenn er als unangenehm empfunden wird.
- Wickel nicht zu häufig und nicht immer auf der gleichen Hautstelle anwenden.
- Elektrischen Luftbefeuchter nur anwenden, wenn dieser regelmäßig gründlich gereinigt wird, ansonsten können Infektionen ausgelöst werden.

Ärztliche Untersuchung ist geboten, wenn

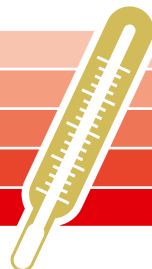
- zum Husten Fieber, Schmerzen oder Atemnot hinzukommen.
- der Husten nach einer Woche nicht abklingt.
- Blut im Auswurf festzustellen ist.

Fieber

Fieber ist eine Schutzreaktion des Körpers vor Infektionen und zeigt somit an, dass der Körper sich gegen eine Krankheit zur Wehr setzt. Häufige Auslöser für Fieber sind Erkältungen, Magen-Darm-Infektionen, Harnwegsinfekte und Wundinfektionen. Auch Rheuma, Gefäßentzündungen oder Medikamente kommen als Ursache infrage. Im Gegensatz zu jungen Menschen kann Fieber bei älteren, pflegebedürftigen Menschen fast immer als Alarmzeichen gewertet werden. Denn sie neigen eher zu Kreislaufschwäche, und das Immunsystem ist weniger stark. Hinzu kommt, dass ältere Menschen häufig zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen, was gerade bei Fieber zu Kreislauf- oder Nierenversagen führen kann. Zudem ist zu beachten, dass ältere Menschen auch im gesunden Zustand häufig eine geringere Körpertemperatur haben als jüngere Personen. Hinter leicht erhöhter Temperatur können sich daher bei abwehrgeschwächten Menschen bedrohliche Krankheitsbilder, wie zum Beispiel eine Lungenentzündung, verbergen. Daher muss auch leichteres Fieber bei pflegebedürft-

tigen Menschen ernst genommen, beobachtet und ärztlich behandelt werden. Eine Orientierung zur Bewertung der Körpertemperatur gibt die folgende Tabelle.

36,5–37,5 °C	normale Körpertemperatur
37,5–38,0 °C	erhöhte Temperatur
38,0–39,0 °C	mäßiges Fieber
39,0–40,0 °C	hohes Fieber
> 40,0 °C	sehr hohes Fieber



Allgemeine Tipps

- Die Körpertemperatur möglichst mit einem Digitalthermometer im Mund unter der Zunge messen, zuvor sollte keine heiße Flüssigkeit getrunken worden sein
- Viel Flüssigkeit anbieten, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen
- Ein Trinkprotokoll führen, um einen Überblick über die Trinkmenge zu behalten
- Für frische Luft sorgen, ohne dass Zugluft entsteht
- Leichte Bettdecken verwenden, damit es keinen Wärmestau gibt
- Verschwitzte Wäsche und Kleidung häufig wechseln

Natürliche Heilmittel

- **Weidenrinde und Mädesüß** haben eine schmerzlindernde und fiebersenkende Wirkung. Sie enthalten Substanzen, die ähnlich wie der chemische Arzneistoff Acetylsalicylsäure (ASS) wirken. Steht das Fieber in Zusammenhang mit einem grippalen Infekt, können schweißtreibende Kräutermischungen aus **Holunder- oder Lindenblüten** und Weidenrinde helfen.
- **Wärmeentziehende Wadenwickel** können mehrmals hintereinander angelegt bei Fieber die Körpertemperatur um ein halbes bis ein Grad senken. Dadurch werden meist auch Fieberbegleitsymptome, wie innere Unruhe oder Kopfschmerzen, gelindert.

Anwendung

■ Zubereitung von Tee

Für Weidenrindentee einen Teelöffel geschnittene oder pulverisierte Weidenrinde in 150 Millilitern kaltem Wasser zum Kochen bringen. Den Tee zehn Minuten ziehen lassen und anschließend abseihen. Es sollten drei bis vier Tassen am Tag getrunken werden.

Für Mädesüßtee zwei Teelöffel Blüten mit 200 Millilitern heißem Wasser übergießen und nach zehn Minuten abseihen. Täglich sollten zwei bis drei Tassen heiß getrunken werden.

■ Wadenwickel

Zwei grobporöse Leinentücher in Wasser tauchen, gut auswringen und anschließend faltenfrei und straff zwischen Knie und Knöchel um die Unterschenkel wickeln. Dann wird ein Außentuch aus Frottee untergelegt und um die Beine gewickelt, um die Temperatur der Wickel zu erhalten und zu verhindern, dass Nässe nach außen dringt. Zudem ist eine Nässeschutzunterlage zu empfehlen. Die Temperatur des Wassers sollte maximal vier bis fünf Grad unter der Körpertemperatur der/des Kranken liegen. Die Wickel fünf bis zehn Minuten einwirken lassen, die Anwendung drei bis viermal wiederholen. Sobald der Wickel genauso warm ist wie die Haut, sollte er entfernt werden, da sonst eine umgekehrte Reaktion eintritt.



Anlegen von Wadenwickeln

Praktische Informationen und Tipps für die Anwendung von Wickeln und Auflagen finden sich beispielsweise im Ratgeber „Wickel, Auflagen und Kompressen“, Annette Kerckhoff/Dorothee Schimpf (2012), 170 Seiten, ISBN 978-3-945150-13-9, 9,50 Euro.

⚠ Vorsicht

- Wer auf Salicylate (z. B. Aspirin®) allergisch reagiert, darf Weidenrinde und Mädesüß nicht einnehmen.
- Um den Kreislauf zu schonen, sollten fiebersenkende Maßnahmen ab einer Körpertemperatur von 38,5 °C durchgeführt werden.
- Wadenwickel nicht anwenden bei Frieren oder Schüttelfrost, kalten Händen und Füßen, Harnwegsinfekten oder einer Reizung des Ischiasnervs.

🩺 Ärztliche Untersuchung ist geboten, wenn

- geschwächte Personen zusätzlich erhöhte Temperatur oder Fieber aufweisen.
- bei stabilen Personen erhöhte Temperatur oder mäßiges Fieber über zwei Tage anhält.
- das Fieber trotz fiebersenkender Maßnahmen nicht zurückgeht.
- weitere Symptome hinzukommen.

Wann Sie ärztlichen Rat hinzuziehen sollten

Bei älteren, pflegebedürftigen Menschen sind regelmäßige Untersuchungen und eine frühzeitige diagnostische Abklärung von Symptomen besonders wichtig, damit Krankheiten erkannt, behandelt und Komplikationen vermieden werden können. Die zeitlichen Abstände der Routineuntersuchungen sollten mit der Hausärztin beziehungsweise dem Hausarzt abgestimmt werden.

Beschwerden, Symptome und Beobachtungen krankhafter Veränderungen bei der pflegebedürftigen Person müssen grundsätzlich ernst genommen und der behandelnden Ärztin beziehungsweise dem behandelnden Arzt sowie gegebenenfalls der Pflegefachkraft mitgeteilt werden.

Hinweise zu Situationen, Beschwerden und Symptomen, bei denen eine zeitnahe ärztliche Untersuchung erforderlich ist, sind jeweils in den Abschnitten zu den einzelnen Anwendungsgebieten aufgeführt.

Wo Sie Naturheilmittel erhalten

Viele Naturheilmittel finden sich im direkten Umfeld. Manches Hilfreiche bietet die übliche Küchenausstattung, so etwa Olivenöl. Heilsame Pflanzen wie Thymian und Rosmarin wachsen vielfach im eigenen Garten oder auf dem Balkon.

Naturheilmittel, wie Pflanzenstoffe, -zubereitungen oder Heilpflanzentees, sind aufgrund der hohen Nachfrage in der Bevölkerung mittlerweile nicht mehr nur in Apotheken, sondern auch in Drogerien, Reformhäusern, Kräuterfachgeschäften und auf diversen Internetportalen erhältlich. Der Kauf in Apotheken oder im Kräuterfachhandel hat den Vorteil, dass die Produkte in der Regel von guter Qualität sind und eine fachkundige, individuelle Beratung unter anderem auch zur Dosierung angeboten wird. Die Anwendung von selbst gesammelten Pflanzen sollte ausschließlich dann erfolgen, wenn sichergestellt ist, dass keine Verwechslungsgefahr besteht. Für einen richtigen und verantwortungsbewussten Einsatz von Naturheilmitteln sind Informationen über Anwendungsgebiete und die richtige Dosierung sehr wichtig. Ebenso gilt dies für Krankheiten, bei denen derlei Mittel nicht angewendet werden sollten, unerwünschte Nebenwirkungen sowie Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.

Welche Stellen Sie bei der Pflege unterstützen

Pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen haben Anspruch auf eine Pflegeberatung, die sie umfassend über Angebote zur Unterstützung und Entlastung bei der Pflege informiert. Die Unterstützungsmöglichkeiten sind vielfältig und reichen von der Anleitung und Schulung zur Pflege bis hin zur teilweisen oder vollständigen Übernahme der Pflege durch Pflegefachkräfte.

Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, kann bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung ein Antrag auf eine Pflegestufe gestellt werden.

Eine erste Anlaufstelle bei Fragen rund um das Thema Pflege sind die Pflegekassen, die privaten Pflegeversicherungen, die örtlichen Pflegestützpunkte und COMPASS Private Pflegeberatung. Bei diesen Stellen erhalten Ratsuchende kostenlose Informationen.

Adressen wohnortnaher Beratungsangebote zum Thema Pflege sind in einer umfangreichen Datenbank des ZQP zugänglich: <http://bdb.zqp.de>.

Was Sie tun können, um bei der Pflege selbst gesund zu bleiben

Jemanden zu pflegen, kann erfüllend aber körperlich und psychisch auch sehr anstrengend sein. Eine Fülle von Aufgaben – die Pflege, der Haushalt, die eigene Familie und der Beruf – können ein Gefühl der Überforderung auslösen. Manchmal treten bisher vielleicht verdeckte Beziehungskonflikte im Pflegealltag zutage. All diese Faktoren können dazu führen, dass pflegende Angehörige die eigenen Bedürfnisse hintanstellen und eventuell selbst gesundheitliche Probleme bekommen.

„Selbstpflege“ ist daher mindestens so wichtig wie die Pflege einer anderen Person. Die Grenzen der eigenen Belastbarkeit zu kennen, notwendige Erholungsphasen zu beanspruchen, aber auch Pflege Techniken richtig anzuwenden, sind grundlegende Voraussetzungen dafür, bei der Pflege gesund zu bleiben. Dafür können beispielsweise diese Möglichkeiten genutzt werden:

- Auszeiten von der Pflege, zum Beispiel durch Inanspruchnahme von Leistungen der Pflegeversicherung, wie Tagespflege, Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege

- Kostenlose Pflegekurse, in denen Pflorgetechniken erlernt werden können, die unter anderem helfen, die Gesundheit der Pflegenden zu schonen
- Beantragung von Hilfsmitteln zur Pflege und Umbaumaßnahmen bei der Pflegeversicherung
- Verteilung von Aufgaben innerhalb der Familie oder des Freundeskreises
- Erstellen eines persönlichen „Pflege-Notfallplans“, damit die Pflege immer gewährleistet bleibt
- Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen in Gesprächskreisen
- Regelmäßige Untersuchungen der eigenen gesundheitlichen Verfassung durch die Hausärztin beziehungsweise den Hausarzt
- Beantragung einer Rehabilitationsmaßnahme (Kur)
- Informationen und praktische Tipps zur psychischen Bewältigung des Pflegealltags bietet der Ratgeber „Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige“, herausgegeben von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO), www.bagso.de
Bestellung: Tel.: 0228/2499930, E-Mail: info@bagso.de

Impressum

Herausgeber:

Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardtstr. 45
10117 Berlin
V. i. S. d. P.: Dr. Ralf Suhr

In Kooperation mit:

Charité – Universitätsmedizin Berlin, Hochschulambulanz für Naturheilkunde

Redaktion:

Daniela Sulmann, Zentrum für Qualität in der Pflege
Dr. med. Miriam Ortiz, Dr. med. Michael Teut, Hochschulambulanz für Naturheilkunde Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie, Charité – Universitätsmedizin Berlin

Gestaltung & Herstellung:

zwoplus, Berlin (Satz)
Stefan Dangl (Illustrationen)
Druckerei Conrad, Berlin (Druck)

Fotos:

S. 4, Portrait Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon
S. 5, Porträt Prof. Dr. Benno Brinkhaus, privates Foto

Bisher erschienene ZQP-Themenratgeber:

Demenz – Impulse und Ideen für pflegende Partner, Juli 2015. www.demenz.zqp.de
Hautreinigung und -pflege – Praxishinweise für den Pflegealltag, Dezember 2014. www.hautpflege.zqp.de
Mundgesundheit – Praxishinweise für den Pflegealltag, April 2013. www.mundgesundheit.zqp.de

Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle pflegerische und medizinische Beratung nicht ersetzen. Für jegliche Schäden, die aus falscher Pflege und Behandlung resultieren, übernimmt das ZQP keine Haftung.

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.
© Zentrum für Qualität in der Pflege

1. Auflage, Berlin 2015

ISSN 2198-8668
ISBN 978-3-945508-10-7

