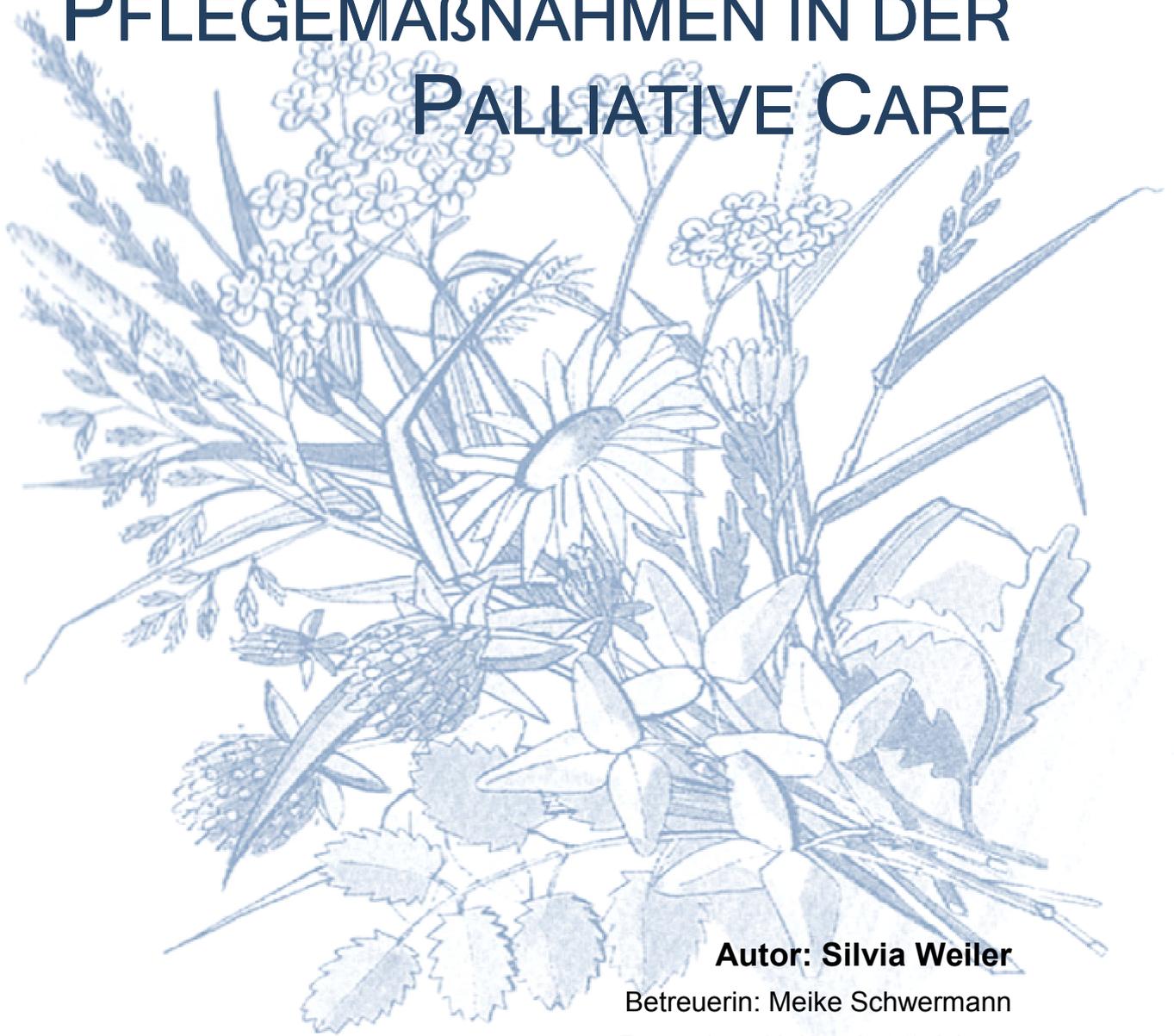


HANDBUCH FÜR KOMPLEMENTÄRE PFLEGEMAßNAHMEN IN DER PALLIATIVE CARE



Autor: Silvia Weiler

Betreuerin: Meike Schwermann

Paracelsus Universität Salzburg

Universitätslehrgang Palliative Care

Vertiefungslehrgang Palliativpflege Stufe II 2011

INHALTSVERZEICHNIS

ABSTRACT	4
EINLEITUNG	5
1. AROMAÖLE	6
1.1. <i>Inhalation</i>	6
1.2. <i>Ölmischungen</i>	7
2. HEILPFLANZEN	8
3. WICKEL, UMSCHLÄGE, AUFLAGEN UND KATAPLASMEN	9
3.1. <i>Feucht-heiße Bauchwickel</i>	10
3.2. <i>Ölkompresse</i>	12
3.3. <i>Kartoffelwickel</i>	13
3.4. <i>Topfenauflagen</i>	14
4. EINREIBUNGEN	16
4.1. <i>Fußeinreibung</i>	16
4.2. <i>Baucheinreibung</i>	17
4.3. <i>ASE – Atemstimulierende Einreibung</i>	17
ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN IN DER PRAXIS	20
5. ÜBELKEIT UND ERBRECHEN.....	20
5.1. <i>Ätherische Öle</i>	20
5.1.1. <i>Fußeinreibungen</i>	20
5.1.2. <i>Baucheinreibungen</i>	20
5.1.3. <i>Nasale Applikation</i>	20
5.2. <i>Heilpflanzen</i>	20
5.2.1. <i>Tee</i>	20
6. APPETITLÖSIGKEIT	21
6.1. <i>Heilkräuter</i>	21
7. OBSTIPATION.....	21
7.1. <i>Ätherische Öle</i>	21
7.2. <i>Heilpflanzen</i>	22
7.2.1. <i>Füll- und Quellmittel:</i>	22
7.2.2. <i>Tees</i>	22
7.3. <i>Wickel und Auflagen</i>	23
7.4. <i>Einlauf</i>	23
7.4.1. <i>Kaffeeinlauf nach Gerson</i>	23
7.4.2. <i>Milch–Honig–Einlauf</i>	24
8. DURCHFALL	24
8.1. <i>Heilkräuter</i>	24
8.2. <i>Wickel und Auflagen</i>	24
9. STOMATITIS.....	25
9.1. <i>Allgemeine Maßnahmen</i>	25
9.2. <i>Ätherische Öle</i>	25
9.3. <i>Heilkräuter</i>	25

10. ERKRANKUNGEN DER ATEMWEGE.....	26
10.1. Ätherische Öle	26
10.2. Heilkräuter.....	27
10.3. Wickel und Auflagen.....	28
10.3.1. Kartoffelaufgabe	28
11. SCHLAFLOSIGKEIT.....	28
11.1. Ätherische Öle	28
11.2. Atemstimulierende Einreibung:.....	29
11.3. Heilkräuter.....	29
11.4. Ölkompresse	29
12. SCHMERZEN	30
12.1. Aromaöle	30
12.2. Heilkräuter.....	31
12.3. Wickel und Auflagen.....	31
SCHLUSSWORT.....	32

Abstract

Aromaöle, Heilkräuter, Wickel, Auflagen und Einreibungen sind neben der Schulmedizin weitere Möglichkeiten die Symptome einer PalliativpatientIn zu lindern.

Aromaöle in Form von Ölmischungen werden auf die Haut aufgetragen. Sie wirken percutan und gleichzeitig werden sie inhaliert.

Heilkräuter werden in Form von Tees getrunken oder inhaliert.

Bei Wickel und Auflagen nutzt man die Wirkung von Wärme und Kälte, hier können aber auch Aromaöle oder Heilkräuter zugesetzt werden.

Rhythmische Einreibungen wirken sich positiv auf Befindlichkeiten und Atmung aus.



(Thüler 2003, S.Titelbild)

Einleitung

Die hier angeführten komplementären Pflegemaßnahmen sind keine neuen alternativen Methoden, sondern sie haben ihre Wurzeln in alten Kulturen, auf allen Kontinenten. Sie bieten eine gute Möglichkeit, begleitend zur schulmedizinischen Versorgung, zur Linderung vieler Symptome beizutragen.

Die palliative Pflege erfordert ein hohes Maß an Flexibilität und Kreativität. Dieses Handbuch soll die Pflegenden dabei unterstützen.

Bei der Anwendung von Einreibungen, Massagen, Wickel und Auflagen kommt es zusätzlich zu intensiver Zuwendung und Körperkontakt, die zur inneren Ruhe und Entspannung führen.

In der häuslichen Pflege können Angehörige angeleitet werden, viele der angeführten Maßnahmen durchzuführen.

Maßnahmen sind:

- Aromaöle
- Heilkräuter
- Wickel und Auflagen
- Einreibungen

Mit vielen wissenschaftlichen Studien ist die Wirksamkeit von Heilkräutern und Aromaölen bereits belegt.



(Thüler 2003, S. 19)

1. Aromaöle

Der Einsatz von Duftstoffen ist seit Beginn schriftlicher Aufzeichnungen dokumentiert. In den ägyptischen Hochkulturen und bei den Römern wurden Duftstoffe eingesetzt. Auch in der Bibel werden duftende Pflanzen und Substanzen erwähnt.

Es gibt bereits viele wissenschaftliche Studien mit ätherischen Ölen auch in deutschsprachigen Ländern: z.B. Prof. Gerhard Buchbauer von der Universität Wien, Prof. Hartmut Göbel von der Universität Kiel, Prof. Uwe Jürgens von der Universität Bonn, Prof. Reinhart Saller vom Universitätsspital Zürich.

Die Ergebnisse einiger Doppelblindstudien in der Anwendung mit ätherischen Ölen sind in dem Buch „Aromatherapie“ von Wabner/Beier (,2009, S. 11) dokumentiert.

In der amtlichen österreichischen Ausgabe des europäischen Arzneibuches werden sehr viele ätherische Öle beschrieben.

Düfte können eine starke physiologische Reaktion im limbischen System auslösen. 0,2 Sekunden nach Auftreffen auf den Rezeptoren sind elektrochemische Reaktionen nachzuweisen, die bestimmte physiologische Reaktionen in Gang setzten (Wabner 2009, S.13).

1.1. Inhalation

- **Direkte Inhalation**

Schnüffeln am geöffneten Ölfäschchen, einige Tropfen vom Aromaöl auf ein zerknülltes Papiertaschentuch (Oberflächenvergrößerung) neben den Kopf legen oder das Öl direkt auf die Haut auftragen. Geeignete Stellen sind die Nasenflügel, die Ohrläppchen und die Handgelenke.

- **Indirekte Inhalation**

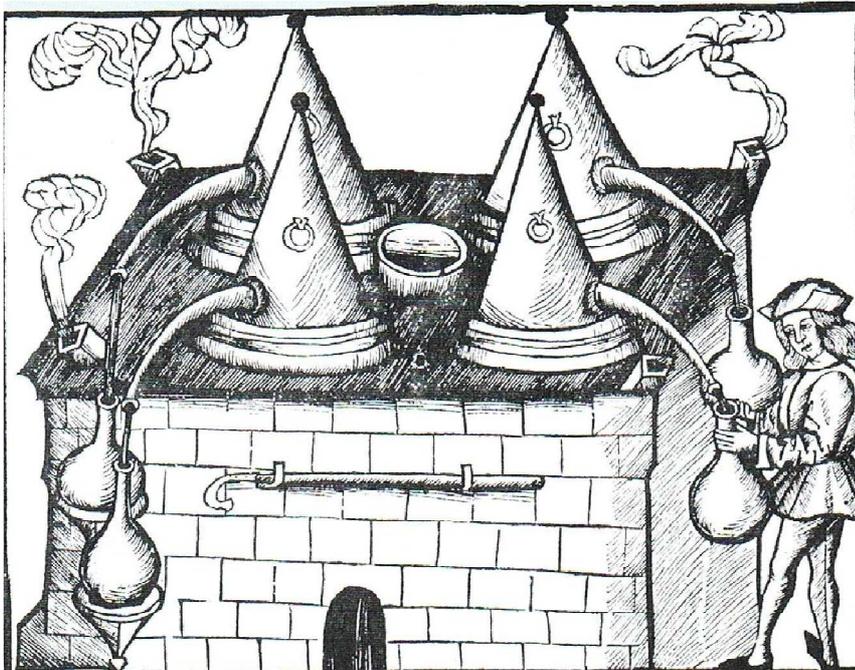
Wichtiger Grundsatz: Zuerst lüften, dann „düften“!

Duftlampen und Duftsteine geben die Möglichkeit die Raumluft mit ätherischem Öl zu versetzen. Beim Gebrauch von Duftlampen ist darauf zu achten, dass reichlich Wasser verwendet wird und die Dauer der

Beduftung nicht länger als 30 Minuten beträgt. Später kann dieser Vorgang wiederholt werden. (Kriczer 2009, Vortrag)
Auch feuchte Tücher in Bettnähe können mit ätherischen Ölen beträufelt werden.

1.2.Ölmischungen

- Körperöl maximal 3 % = Mandel-, Jojoba- oder Basisöl 50ml + 35-40 Tropfen ätherisches Öl
- Ölmischungen werden auch in Apotheken abgefüllt.



(Fischer-Rizzi 2008, S. 13)

2. Heilpflanzen

Die Phytotherapie oder Pflanzenheilkunde gehört zu den ältesten medizinischen Therapien und ist auf allen Kontinenten und in allen Kulturen beheimatet.

Definition Phytotherapie:

Phytotherapie ist gemäß dem Kuratorium der Gesellschaft für Phytotherapie definiert „als Heilung, Linderung und Vorbeugung von Krankheiten bis hin zu Befindungsstörungen durch Arzneipflanzen, Pflanzenteile oder pflanzliche Bestandteile und deren Zubereitungen.“
Sinngemäß besitzt diese Definition im Bereich der gesamten EU ihre Gültigkeit. (Bäumler 2007, S.5)

Hier in dieser Arbeit kommen Teedrogen zur Anwendung. Bei pflanzlichen Drogen handelt es sich um getrocknete und in einen lagerungsfähigen Zustand gebrachte Pflanzen und Pflanzenteile. Teedrogen zeichnen sich durch gute Verträglichkeit und eine große Therapiebreite aus. Der zubereitete Tee findet entweder als Getränk oder als Zusatz bei Wickeln und Auflagen Verwendung.

Auf europäischer Ebene befasst sich die ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy), auf internationaler Ebene die WHO mit dem Erstellen von Monographien zum Thema pflanzliche Drogen.

Zubereitung:

- Aufguss oder Infus: Die Teedroge wird mit kochendem Wasser übergossen, nach 5-10 Minuten abgeseiht.
- Abkochung oder Dekokt: Meist härtere Pflanzenteile wie Wurzel oder Rinde werden 5-10 Minuten lang abgekocht.
- Kaltauszug oder Mazerat eignet sich für schleimhaltige Drogen. Die Teedroge wird mit kaltem Wasser übergossen und nach 12 bis 24 Stunden abgeseiht.

Dosierungsmenge leitet sich oft aus der Erfahrung ab. Da es sich meist um nichttoxische Substanzen handelt, ist die therapeutische Breite sehr groß. In der Regel verwendet man 1-2 Teelöffel zerkleinerte Droge und 1 Tasse Wasser.

3. Wickel, Umschläge, Auflagen und Kataplasmen

Wickel und Auflagen sind keine neuen alternativen Pflegemethoden, sondern schon seit einigen Jahrhunderten Teil der Behandlung Kranker.

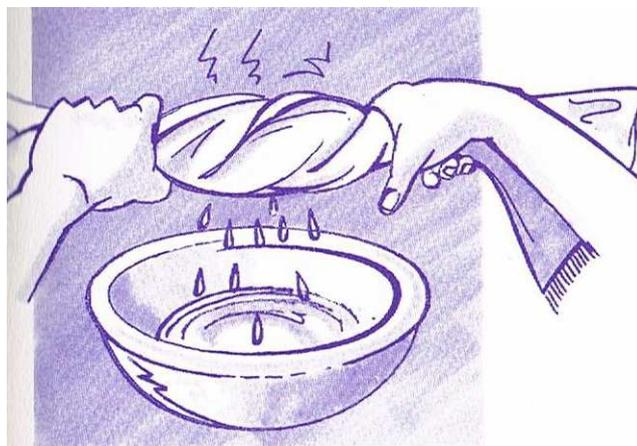
Seit 2001 treffen sich Wickel-Fachfrauen aus Österreich, Schweiz und Deutschland und erstellen Qualitätskriterien für Wickel-Anwendungen.

Definition:

Wickel: Fachlich versteht man unter Wickel die zirkuläre Einhüllung eines Körperteils in zwei oder drei Tücher. Das innerste Tuch ist mit einer Lösung getränkt oder mit einem Zusatz bestrichen.

Auflagen; Umschläge oder Kompressen: Hier wird das innerste Tuch nicht zirkulär gewickelt, sondern liegt nur auf der betroffenen Körperstelle.

Kataplasmen: Breiumschläge z.B. aus Leinsamen, Lehm oder Senf.



(Thüler 2003, S. 35)

Sinn, Zweck und Wirkung:

- Die physikalische Wirkung von Kälte und Wärme beeinflusst die Durchblutung. Dadurch wird das Stoffwechselgeschehen in einer bestimmten Körperregion verbessert. Reflektorisch können über spinale Nervenbahnen auch innere Organe beeinflusst werden.

- Anreiz zur Ableitung eines Staus oder einer Spannung über periphere Reize (z. B. Fußsohlenuflege bei Kopfschmerz).
- Spezifische Wirkung von verschiedenen Zusätzen (Wirkung von Heilkräutern, ätherischen Ölen, Essenzen).
- Zuwendung und Nähe die mit dem Anlegen eines Wickels zwangsläufig verbunden sind.
- Das Zur-Ruhe-Kommen, das zwangsläufig mit dem Anlegen eines Wickels verbunden ist.
- Selbstheilungskräfte und –vorgänge im Körper werden in ihren natürlichen Reaktionen unterstützt.

3.1. Feucht-heiße Bauchwickel

(Sonn 2010, S. 23)

Vorbereitung:

- Schüssel mit 1l (kochend) heißen Wasser
- 1 Geschirrtuch
- 1 Außentuch (breites Wolltuch oder Frottierhandtuch)
- zusätzliches Handtuch als Auswringtuch

Durchführung:

- Außentuch unter den Unterkörper der Person
- 1-2 Wärmflaschen heiß, aber flach füllen
- Innentuch auf gewünschte Größe falten, dann einrollen
- Rolle längs in Auswringtuch wickeln
- Rolle in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen
- anschließend so kräftig wie möglich auswringen (ev. Gummihandschuhe anziehen)
- Innentuch auswickeln und Temperatur am Handgelenk prüfen
- sobald Temperatur gut vertragen wird, alles flink anwickeln
- eine Wärmflasche über dem Außentuch verlängert die Wärmewirkung

Dauer:

- solange es die Person als angenehm warm empfindet
- 1 mal täglich, kann auch kurmäßig 2-3 Wochen angewandt werden

Indikation:

- Schmerzen, bei denen in der entsprechenden Körperregion Wärme als angenehm, wohltuend und lindernd empfunden wird
- Verspannungen
- Durchfall, hier mit Zusatz von Kamille oder Schafgarbe
- Erschöpfung
- Stresszustände, Unruhe
- Leberfunktionsunterstützung

Kontraindikation:

- Fieber
- akute Entzündungen



(Thüler 2003, S. 57)

3.2.Ölkompresse

(Sonn 2010, S. 39)

Material:

- Öl bzw. Ölgemisch
- 1 Innentuch (Baumwoll- oder Leinentuch)
- 1 Außentuch
- 2 Wärmflaschen, Butterbrotpapier oder Plastiksack

Durchführung:

- Außentuch liegt unter dem Körper
- tropfenweise Ölgemisch auf Leinentuch verteilen
- zwischen Butterbrotpapier oder in Plastiksack packen (Schutz für Wärmflasche)
- zwischen Wärmflaschen anwärmen
- auf die entsprechende Auflagestelle legen
- mit Außentuch fixieren
- je nach Wunsch Wärmflaschen auflegen

Indikation:

- Schlafstörungen (Lavendelöl)
- Neuralgien (Johannisöl)
- Nervosität (Lavendelöl)
- Muskelverspannungen (Johannisöl)
- Bronchitis (Melissenöl oder Lavendelöl)
- Blasenentzündung (Eukalyptusöl)
- Harnverhalten (Eukalyptusöl)

Kontraindikation:

- Abneigung gegen bestimmte Düfte
- allergische Reaktionen auf bestimmte Substanzen
- allgemeine, erhöhte Reizbarkeit und Krampfneigung

Dauer:

- bis zu mehreren Stunden, solange es als angenehm empfunden wird

3.3. Kartoffelwickel

(Thüler 2003, S.40)

Vorbereitung:

- 6-8 (je nach Größe der Auflage) in der Schale weich gekochte und noch heiße Kartoffeln
- 1 Geschirrtuch
- etwas Küchenpapier
- 1 Außentuch (Wollschal oder Badetuch)

Durchführung:

- Außentuch unter den Oberkörper der Person
- Innentuch ausbreiten, Küchenpapier mittig auflegen
- ungeschälte Kartoffeln auf das Papier und darüber ein zweites Blatt legen
- Tuchränder einschlagen, die Unterseite ist nur mit einer Stoffseite bedeckt
- Kartoffeln zerquetschen
- Kartoffelmasse soll 2-3 cm dick sein
- Wärmeverträglichkeit prüfen und Kartoffelpäckchen vorsichtig auflegen
- mit Außentuch fixieren

Dauer:

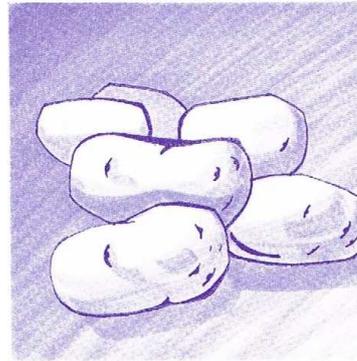
- solange die Temperatur der Auflage als angenehm warm empfunden wird, eine Wärmflasche hält den Wickel länger warm
- 1 mal täglich

Nachruhe:

- nach Abnahme der Auflage nachruhen und warmhalten

Indikation:

- Atemunterstützung
- Blasenentzündung
- Bronchitis
- Gelenksschmerzen
- Gallenkolik
- Husten, trocken
- Leberfunktionsunterstützung
- Obstipation
- Blähungen



(Thüler 2003, S.40)

Kontraindikation:

- Anwendungen mit heißen Kartoffeln eignen sich nicht bei Personen die auf intensive Wärme besonders empfindlich reagieren

3.4. Topfenauflagen

(Sonn 2010, S.60)

Körperwarm angewandt eignen sich Topfenauflagen auch im fieberhaften Zustand.

Durchführung:

- Topfen auf eine Küchenrolle $\frac{1}{2}$ -1 cm dick auftragen und in das Innentuch legen und Ränder einschlagen
- Topfen auf entsprechende Stelle auflegen
- Zwischentuch zum Auffangen der Flüssigkeit darüberlegen
- mit Außentuch fixieren

Für warme Anwendung:

- Topf mit Wasser kochen und einem Teller abdecken
- Päckchen auf heißem Teller anwärmen

Dauer:

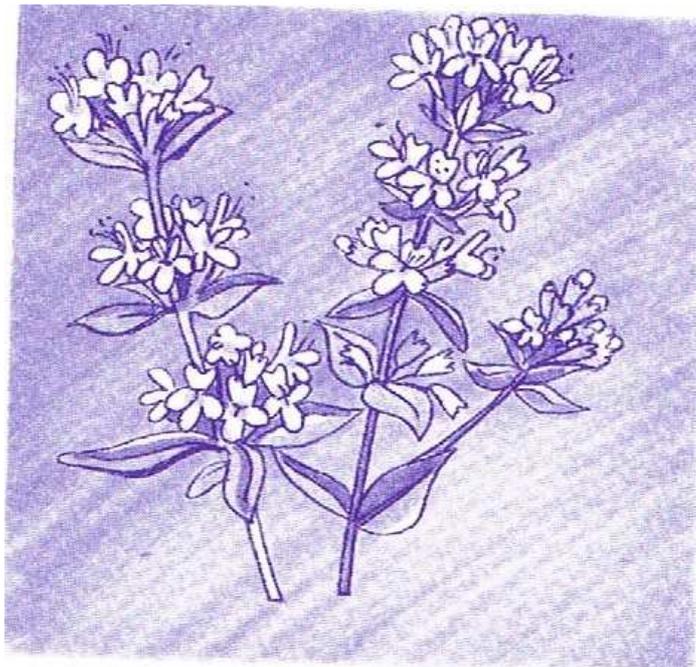
- mindestens 30 Minuten, solange die Auflage als angenehm empfunden wird
- 1mal täglich

Indikation:

- oberflächliche Venenentzündung, Krampfadern
- Sonnenbrand
- Verstauchung, Prellung
- Gelenkserguss, Gelenkentzündung
- Lymphabfluss- und Zirkulationsstörung
- Schwellung
- Abszesse, Furunkel (oberflächlich)

Kontraindikation:

- Milcheiweißkontaktallergie



(Thüler 2003, S. 42)

4. Einreibungen

4.1. Fußeinreibung

(Finalgo 2008, S.69)

Vorbereitung:

- für eine ruhige entspannte Atmosphäre sorgen
- die Raumtemperatur dem Empfinden der KlientIn anpassen.

Durchführung:

- das Öl auf den gesamten Fuß aufgetragen.
- Kreise um den Innen- und Außenknöchel durchführen, dann die Ferse einreiben und die Fußsohle
- danach Streichungen über den Fuß.
- zum Abschluss Abstriche über die Fußsohle.

Dauer:

- Die Dauer kann 2-5 Minuten betragen.

Indikation:

- zur Vermeidung oder Behandlung beginnender Decubiti (Grad I)
- bei kalten, unbelebten Füßen
- als Einschlafhilfe mit Lavendelölmischung
- bei schwerkranken Menschen, sie können dadurch ihre Füße wieder wahrnehmen
- als ableitende Maßnahme von Kopfschmerzen (Pfefferminzöl)

Kontraindikation:

- Hautverletzungen und nässende Hauterkrankungen

Nachruhe:

- 10-20 Minuten

4.2. Baucheinreibung

(Finalgo 2008, S.130)

Vorbereitung:

- für eine ruhige entspannte Atmosphäre sorgen
- die Raumtemperatur dem Empfinden der KlientIn anpassen.

Durchführung:

- mit dem entsprechenden Öl im Verlauf des Dickdarms sanfte Kreise massieren
- beide Hände streichen entlang des Dickdarms

Indikation:

- Bauchschmerzen, verursacht durch Krämpfe oder Blähungen
- Darmträgheit, Verstopfung
- nervös bedingte Störungen im Magen- Darmbereich

Kontraindikation:

- Hautverletzungen und nässende Hauterkrankungen

Nachruhe:

- je nach Wunsch 10-20 Minuten

4.3. ASE – Atemstimulierende Einreibung

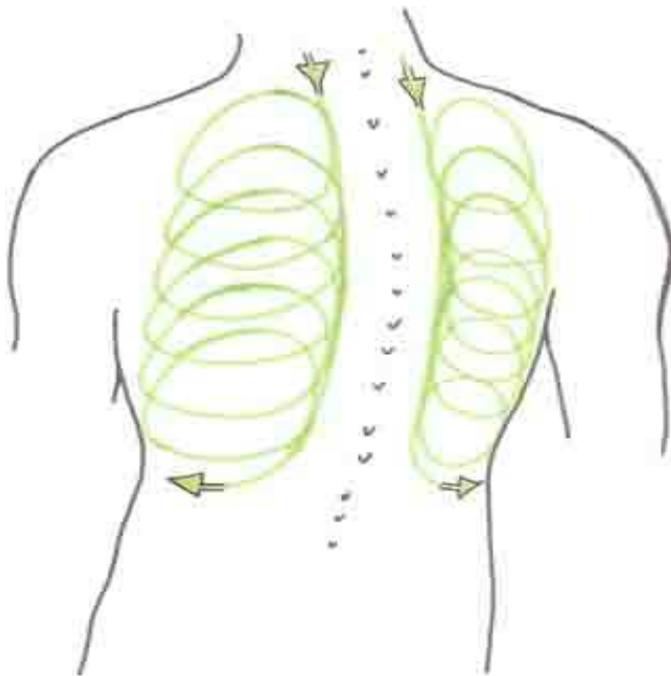
(www.care-clever.de Juni 2011)

ASE ist eine ganzheitliche Pflegemaßnahme wobei der Rücken rhythmisch mit Kräuterölen oder ätherischen Ölen eingerieben wird.

Durchführung:

- PatientIn sitzt idealerweise mit dem Rücken zur Pflegekraft, bei Bettlägrigen 135° Lagerung, so ist die Atemhilfsmuskulatur entspannt und der gesamte Rücken frei.
- Pflegekraft trägt keine Handschuhe und keinen Schmuck.
- Ölmischung vom Nacken zum Steiß auf den Körper auftragen
- Die ASE erfolgt beidseitig der Wirbelsäule, beide Hände ziehen gleichzeitig überlappende Kreise vom Nacken zur Taille.

- Während der Ausatmung werden die Hände entlang der Wirbelsäule nach unten und zur Seite geführt.
- Während der Einatmung gleiten die Hände wieder nach oben und zur Mitte.
- Die Abwärtsbewegung erfolgt mit leichtem Druck. Ab der Seitwärtsbewegung den Druck nachlassen.
- Während des gesamten Vorgangs darf der Körperkontakt nicht unterbrochen werden.
- In der Ausatemungsphase dauert der Halbkreis doppelt so lang, wie in der Einatemungsphase.



Im Verlauf der Einreibung können die Kreisbewegungen verlangsamt werden und die PatientIn übernimmt diesen Rhythmus.

Dauer:

- 5-8 Wiederholungen und mit mehreren Abstrichen vom Nacken zum Steiß beenden.

Indikation:

- Erregungszustände
- Einschlafstörungen
- flache, beschleunigte Atmung
- zu langsame Atmung
- eingeschränkte Selbstwahrnehmung

Kontraindikation:

- offene Wunden im Einreibungsbereich
- Frakturen des Rippen oder Wirbelsäule
- Bestrahlungsfelder in diesem Bereich

ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN IN DER PRAXIS

5. ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

5.1. Ätherische Öle

Das Mittel der Wahl bei allen Arten der Übelkeit ist **Pfefferminzöl**. Durch seine spasmolytische Eigenschaft wirkt es antiemetisch.

Auch **Zitronenöl** und **Kümmelöl** sind gut geeignet.

Folgende Punkte zeigen die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten:

5.1.1. Fußeinreibungen

Mit Pfefferminz- Zitronenölmischung im Verhältnis 1:1 mit einem fetten Öl, z.B. Mandelöl (Wabner/Beier2009, S.374).

5.1.2. Baucheinreibungen

Sehr wirksam für eine Baucheinreibung ist die Kombination von Kümmelöl und Pfefferminzöl im Verhältnis 1:1 zweiprozentig in fettem Öl = 1ml ätherisches Öl in 50 ml Basisöl. (Wabner/Beier 2009, S.374)

5.1.3. Nasale Applikation

- Direkte Inhalation
- Indirekte Inhalation

5.2. Heilpflanzen

5.2.1. Tee

Pfefferminze, *Mentha piperata*

wirkt spasmolytisch, fördert die Magenentleerung und ist appetitanregend.

Zubereitung: 1-2 TL Blätter werden mit siedendem Wasser übergossen, mehrmals tgl. 1 Tasse trinken

Ingwer, *Zingiber officinalis*

wirkt spasmolytisch, tonussteigernd, fördert die Darmperistaltik und ist antiemetisch

Zubereitung: 1 TL der grobgepulverten Droge, oder einige Scheiben frischen Ingwer mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

6. APPETITLOSIGKEIT

6.1. Heilkräuter

Bitterstoffdrogen wie Wermut, Enzianwurzel und Tausendgüldenkraut wirken appetitanregend, sekretionssteigernd und insgesamt verdauungsfördernd.

Zusätzlich können blähungshemmende Drogen verabreicht werden wie Kümmel-, Fenchel- und Anisfrüchte.

Anwendung:

- 1 TL Droge auf eine Tasse Wasser, je nach Geschmack kann die Menge reduziert werden
- Geschmacksknospen ausreichend lang umspülen
- 30 – 60 Minuten vor dem Essen einnehmen

7. OBSTIPATION

7.1. Ätherische Öle

Ölmischung bei Obstipation und Meteorismus wird mittels Baucheinreibung aufgetragen: Es kann auch eine Dickdarmmassage durchgeführt werden, rechts beginnend den Dickdarm entlang.

- 3 Tr. Anis
- 2 Tr. Fenchel
- 2 Tr. Lavendel
- 4 Tr. Bitterorange
- 2 Tr. Wacholderbeere
- 30 ml Mandelöl

Die ätherischen Öle mit dem Mandelöl mischen und die Baucheinreibung durchführen. (Wabner/Beier 2009, S.520)

Vier-Winde-Öl (Wabner /Beier 2009, S.376):

- 2 Tr. Kümmel

- 1 Tr. Fenchel
- 1 Tr. Anis
- 1Tr. Lavendel
- 30 ml fettes Öl

Die Öle mischen und eine sanfte Bauchmassage durchführen.

7.2. Heilpflanzen

7.2.1. Füll- und Quellmittel:

Durch die hohe Wasserbindungskapazität kommt es zu einer Volumenzunahme. Durch den Dehnungsreflex wird die Darmperistaltik angeregt. Bei konsequenter Einnahme tritt die Wirkung nach einigen Tagen ein.

Anwendung:

- Kleie, Leinsamen oder Flohsamen mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen mindestens im Verhältnis 1:10 z.B. 150 ml Wasser auf 1 EL Flohsamen
- nicht mit Milch einnehmen
- nicht gleichzeitig mit Motilitätshemmern einnehmen
- Leinsamen unzerkleinert zuführen
- nicht vor dem Schlafen und nicht im Liegen

7.2.2. Tees

Mild abführende Tees (Bäumler 2007, S.511)

- Rhabarber 30g
- Anisfrüchte 30g
- Kümmelfrüchte 40g

1 TL auf 1/4 l Wasser, kochend übergießen, 5-10 Minuten ziehen lassen.

Abends vor dem Schlafengehen 1 Tasse trinken.

Stark abführend wirkender Tee (Bäumler 2007, S.511)

- Kümmelfrüchte angest.20g
- Pfefferminzblätter 30g
- Sennesblätter 10g

- Faulbaumrinde 30g

1-2 TL auf eine Tasse, kochend übergießen, 10 Minuten ziehen. Abends 1 Tasse

Abführende und krampflösende Wirkung (Bäumler 2007, S.512)

- Anisfrüchte 15 g
- Fenchelfrüchte angest. 15 g
- Senneschoten 50 g
- Süßholzwurzel 10 g
- Bilsenkrautblätter 10 g
- Hollunderblüten 10 g

2-3 TL auf eine Tasse Wasser, kochend übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Morgens und abends 1 Tasse, nicht länger als 2 Wochen

7.3. Wickel und Auflagen

Feucht-heiße Wickel regen die Verdauung an, der Zusatz von Kamille oder Schafgarbe wirkt Krämpfen entgegen.

7.4. Einlauf

7.4.1. Kaffeeinlauf nach Gerson

(www.sven-zeissner.de, September 2011)

Durchführung:

- 3 EL Kaffee aus biologischem Anbau
- in 4 Tassen Wasser 3 Minuten kochen
- 15 Minuten zugedeckt leicht köcheln
- abkühlen
- lauwarm einlaufen lassen
- 12 Minuten halten

Kaffeeinlauf dient zur Darmentleerung und gleichzeitig zur Entgiftung.

7.4.2. Milch-Honig-Einlauf

Durchführung:

- 1/2l Milch leicht erwärmen
- 2 EL Honig einrühren
- mit Irrigator instillieren

Die Patienten führen meist ohne Darmkrämpfe ab und die warme Milch erzeugt ein angenehmes Gefühl im Bauch.

8. DURCHFALL

8.1. Heilkräuter

Die erste Maßnahme ist die Zufuhr von ausreichend Flüssigkeit.

Bevorzugt werden Gerbstoffdrogen. Sie bilden einen Schutzfilm an der Darmwand und schwächen die Wasser- und Elektrolytsekretion in den Darm ab. Die Peristaltik wird normalisiert.

Tees aus Gerbstoffdrogen immer ungesüßt trinken, da es sonst zu Gärungsprozessen im Darm kommt.

- Schwarztee ist besonders gut geeignet:
1 TL Schwarztee auf 1 Tasse Wasser, kochend übergießen, 10 Minuten ziehen. 2-3 Tassen über den Tag. (Bäumler 2007, S.514)
- Getrocknete Heidelbeeren
Sind auch gut für Kinder geeignet. Die Beeren können dem Essen beigemischt werden oder als Pulver in Wasser oder Tee aufschwemmen, evtl. kurz, d. h. 3 Minuten kochen. (Bäumler 2007, S.514)

8.2. Wickel und Auflagen

Feucht-heiße Bauchauflage (Sonn 2010, S.25)

Die Anwendung von Wärme lindert die begleitenden Bauchkrämpfe. Der Durchfall selbst kann damit aber nicht behandelt werden. Der Zusatz von Kamille im Wickelwasser wirkt Bauchschmerzen, Blähungen und Krämpfen entgegen.

Durchführung:

- 2 EL Kamillenblüten mit ½ l siedendem Wasser übergießen und nach 5 Minuten abseihen

9. STOMATITIS

Schleimhautveränderungen sind sehr häufige Symptome in der Palliativ Care. Sie beeinträchtigen das Wohlbefinden, verursachen Schmerzen und erschweren die Nahrungsaufnahme.

9.1. Allgemeine Maßnahmen

- häufige Mund- und Zahnpflege
- reines Olivenöl zum Reinigen der Mundhöhle,
- Zur Anregung der Speichelproduktion mit Zitronenwasser spülen oder pinseln.
- Lutschen von gefrorenen Fruchtsaftwürfeln (in Gazetuch einwickeln, an den Enden halten)
- Butter oder Mandelöl auf trockenen Lippen und Zunge können auch Borken aufweichen
- kühle, weiche Kost

9.2. Ätherische Öle

Mundwasser bei Soor (Wabner/Beier 2009, S.440):

- 3 Tr. Myrrhe
- 5 Tr. Teebaum
- 2 Tr. Palmarosa
- 50 ml Rosenhydrolat

Die Öle mit Rosenhydrolat in einer Braunglasflasche gut verschütteln und die betroffenen Stellen mehrmals täglich damit einpinseln.

9.3. Heilkräuter

Leichte Stomatitis (Bäumler 2007, S572)

- Malvenblätter wirken reizlindernd

- Salbeiblätter wirken desinfizierend, adstringierend,
- Eibischwurzel wirkt reizlindernd und schützt die Schleimhaut

1 TL auf ¼ l Wasser, kochend übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, mehrmals täglich spülen oder gurgeln. Die Drogen einzeln oder zu gleichen Teilen gemischt verwenden, wobei Eibischwurzel kalt angesetzt wird.

Stomatitis mit Ulcerationen (Bäumler 2007, S.572)

- Ringelblume – wundheilungsfördernd
- Kamille entzündungshemmend
- Arnikablüten – entzündungshemmend und analgetisch

2-3 TL mit 1 Tasse Wasser kochend übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich gurgeln oder spülen.

10. ERKRANKUNGEN DER ATEMWEGE

Gut gelüftete Räume tragen zum Wohlbefinden bei. Die Luftfeuchtigkeit wird mittels feuchter Tücher angehoben: Einige Tropfen Eukalyptusöl oder Pfefferminzöl auf die Tücher aufgetropft, ergeben ein sehr frisches Raumklima und wirken sich positiv auf die Atmung aus.

10.1. Ätherische Öle

Die ätherischen Öle werden rasch percutan resorbiert und gleichzeitig entwickeln sich Dämpfe die inhaliert werden.

Klassische Mischung (Wabner/Beier 2009, S. 392)

- 6 Tr. Eukalyptus radiata
- 2 Tr. Myrte
- 6 Tr. Ravensara/Ravintsara
- 3 Tr. Lorbeer
- 3 Tr. Niauli

Die ätherischen Öle mit 50 ml Mandelöl mischen und früh und abends die Brust und den Rücken damit einreiben.

Spasmolytische Wirkung (Wabner/Beier 2009, S.391)

- 5 Tr. Rosenholz

- 5 Tr. Sandelholz
- 3 Tr. Wacholder
- 3 Tr. Benzoe
- 5 Tr. Lobeer

Die ätherischen Öle mit Mandeöl mischen und die Brust und den Rücken früh und abends damit einreiben.

Mischung bei COPD

Laut einer Studie (Melzing 2006 in Wabner/Beier 2009, S.393) reduzieren ätherische Öle Entzündungen und wirken mukolytisch.

Rezeptur (Wabner/Beier 2009, S. 392)

- 5 Tr. Eukalyptus raditata
- 5Tr. Kampfer
- 5 Tr. Pfefferminze
- 10 Tr. Thymian linalool
- 10 Tr. Weißtanne oder Zitrone
- 50 ml Mandelöl

Die ätherischen Öle mit Mandelöl mischen und Brust und Rücken früh und abends einreiben.

10.2. Heilkräuter

Schleimlösende Inhalation:

- Kamillenblüten entzündungshemmend
- Thymiankraut krampflösend und schleimlösend
- Origanokraut expektorierend

1 EL mit ½ l siedenden Wasser übergießen und die Dämpfe einatmen.

Starke Schleimlösung und Dämpfung des Hustenreizes:

- Süßholzwurzel 57 g expektorierend, antiphlogistisch, spasmolytisch
- Schlüsselblumenwurzel 43 g sekretolytisch, expektorierend
- Anisfrüchte angest. 36 g reizlindernd
- Königskerzenblüten 7 g expektorierend

- Malvenblüten 7 g reizlindernd

1 TL auf eine Tasse Wasser, kochend übergießen, 10 Minuten ziehen lassen.
Mehrmals täglich 1 Tasse.

Zur Verflüssigung eines zähen Schleimes (nach Pahlow):

- Huflattichblätter 20 g reizlindernd
- Thymiankraut 20 g krampflösend, schleimlösend
- Senegawurzel 10 g expektorierend

2 geh. TL auf eine Tasse Wasser, kochend übergießen, 10 – 15 Minuten ziehen lassen. Man trinkt 2-3 Tassen, die erste womöglich vor dem Aufstehen, um das morgendliche Abhusten zu erleichtern.

10.3. Wickel und Auflagen

10.3.1. Kartoffelaufgabe

Kartoffeln sind sehr gute Wärmespeicher. Die Auflage hat eine hustenstillende und schleimlösende Wirkung.

11. SCHLAFLOSIGKEIT

11.1. Ätherische Öle

Kamille blau, Lavendel- und Orangenöl wirken sedierend, entspannend und angstlösend.

Trockeninhalation:

Einfach anzuwenden und schnell wirksam ist die Trockeninhalation.

Anwendung:

- einige Tropfen Lavendelöl auf ein Taschentuch geben und neben den Kopfpolster legen – entspannend
- dazu evtl. einige Tropfen Kamille blau – beruhigend

Schlaföl (Wabner/Beier 2009, S.480):

- 5 Tr. Orange
- 3 Tr. Kamille, römisch

- 3 Tr. Lavendel
- 2 Tr. Vetiver
- 50 ml Mandelöl

Die ätherischen Öle in das Mandelöl geben und vor dem Schlafen gehen Brust und Hände damit einreiben.

Raumbeduftung mittels Duftlampe oder über feuchte Tücher gemischt oder einzeln:

- Orangenöl
- Lavendelöl

11.2. Atemstimulierende Einreibung:

- mit dem Schlaföl einreiben
- auch bei Erregungszuständen

11.3. Heilkräuter

Baldrian, Hopfen und Melisse haben eine sedierende Wirkung und können bei Unruhezuständen und Schlafstörungen eingesetzt werden.

Anwendung:

- Baldrianwurzel
- Melissenblätter
- Hopfenblüten

1-2 TL auf 1 Tasse Wasser, mit siedendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen. Abends vor dem Schlafengehen trinken.

11.4. Ölkompresse

(Sonn 2010, S.39)

Lavendelölmischung auf dem Brustbein wirkt percutan und wird auch inhaliert. Die Wirkung ist schlaffördernd.

- 25 Tr. Lavendel in 50 ml Basisöl = 2% ige Mischung

12. SCHMERZEN

12.1. Aromaöle

Ätherischer Öle haben durch die Einreibung eine Wirkung auf die Nozizeptoren der Haut. Damit wirken sie schmerzlindernd.

Bei akuten Schmerzen werden vorrangig Öle mit lokalanästhetischer, hyperämischer und antiinflammatorischer Wirkung eingesetzt.

Cajeput-Schmerzmischung (Wabner/Beier 2009, S.473):

- 20 Tr. Cajepur
- 5 Tr. Rosmarin cineol
- 5 Tr. Lavendel
- 20 ml Johanniskrautöl
- 30 ml Mandelöl

Die Öle mischen und mehrmals täglich auf die betroffene Stelle auftragen.

Bei chronischen Schmerzen verwendet man angstlösende und beruhigende Öle, die die Weiterleitung des Schmerzes in das ZNS dämpfen.

Tonka-Schmerzöl (Wabner/Beier 2009, S.475):

- 6 Tr. Zedernholz
- 2 Tr. Tonka
- 2 Tr. Orange
- 2 Tr. Lavendel
- 50 ml Mandelöl

Die gemischten Öle mittels sanfter Massage auf das schmerzende Gebiet auftragen.

Bei **Kopfschmerzen**, insbesondere Spannungskopfschmerzen ist **Pfefferminzöl** das Mittel der Wahl. Das Öl unverdünnt auf Schläfen und Stirnbeinhöcker auftragen. Studien haben ergeben, dass Pfefferminzöl rascher wirkt, als Paracetamol.(Wabner 2009, S.10)

12.2. Heilkräuter

Bei krampfartigen Bauchschmerzen mit Blähungen:

- Kamillenblüten
- Pfefferminzblätter
- Kümmelfrüchte angest.
- Kalmuswurzelstock
- Baldrianwurzel

2 TL auf 1 Tasse Wasser, kochend übergießen, 10 Minuten ziehen lassen.
Mehrere Male täglich 1 Tasse trinken.

12.3. Wickel und Auflagen

Grundsätzlich wird dort, wo sich ein Tumor befindet, kein Wickel und keine Auflage angewendet. Ebenso auf bestrahlter Haut.

Wärmeanwendungen können dann eingesetzt werden, wenn diese als angenehm empfunden werden. Das gleiche gilt für Kälteanwendungen.

Ölkompresse (Sonn 2010, S.39):

Nervenschmerzen und Verspannungsschmerzen können gut mit Johanniskraut behandelt werden,

Anwendung:

- Öltuch mit Johanniskrautöl direkt auf die betroffene Stelle
- ev. Wärmflasche darüber

Schlusswort

Durch meine Arbeit wurde mir immer mehr bewusst, wie wichtig für Schwerstkranke die Zuwendung ist. Der direkte Kontakt von der Hand des einen Menschen zum Körper des anderen ist die älteste Form der Kommunikation. Bei der Anwendung von Massagen, Einreibungen, Wickel und Auflagen ist diese Zuwendung gegeben. Verstärkt wird die positive Wirkung durch verschiedene Duftstoffe, die zum Wohlbehagen beitragen können. Es ist für mich die ideale Ergänzung zur Schulmedizin und ich werde diesen Weg sehr gerne weiter gehen.



(Thüler 2003, S. 18)

Quellenverzeichnis

Bäumler Siegfried 2007: Heilpflanzen, Praxis heute, Portäts-Rezepturen-
Anwendung Sonderausgabe der 1. Auflage, Elsevier Urban&Fischer

Fingado Monika 2008: Rhythmische Einreibungen, Handbuch aus der Ita
Wegman Klinik, 3. Auflage, Natura Verlag

Kriczer Cordula 2009: Skriptum Praxisseminar Aromalehre

Sonn Annegret 2010: Wickel und Auflagen, Alternative Pflegemethoden
erfolgreich anwenden, 3. Auflage, Thieme

Thüler Maya 2003: Wohltuende Wickel, Wickel und Kompressen in der
Kranken- und Gesundheitspflege, 9. Auflage, Vetsch+Co AG

WabnerDietrich/Beier Christine 2009: Aromatherapie, Grundlagen-
Wirkprinzipien-Praxis, 1. Auflage, Elsevier Fischer&Urban

Fischer-Rizzi Susanne 2008: Himmlische Düfte, Das große Buch der
Aromatherapie, 4. Auflage, AT Verlag

<http://www.care-clever.de/atemstimulierende-einreibung-ase.php>

Das Infoportal rund um die Pflege

<http://www.sven-zeissner.de/downloads/kaffeeeinlauf.pdf>

Der Kaffeeeinlauf nach Gerson