

A close-up photograph of several red poppies in bloom. The petals are a vibrant, slightly translucent red, with some showing darker, almost black, centers. The background is a soft, out-of-focus mix of green and orange, suggesting a natural outdoor setting. The lighting is warm, highlighting the texture of the petals.

Naturheilkundliche **Sterbebegleitung**

Kristin Peters

KVC | VERLAG

Kristin Peters

Naturheilkundliche **Sterbebegleitung**

KVC | VERLAG

KVC Verlag
NATUR UND MEDIZIN
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Kristin Peters

Naturheilkundliche Sterbebegleitung

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-945150-87-0

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e.V., Essen 2018

© Coverfoto AnnaReinert - fotolia.com, © photo_superteam - fotolia.com, © rsooll - fotolia.com, © Sunnydays - fotolia.com, © olandsfokus - fotolia.com, © Patryssia - fotolia.com, © LukeS - fotolia.com, © IRIS Productions - fotolia.com

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach



Inhalt

Pflanzen, die dir sanft die Hand geben – Eine Einleitung	1
Zuwendung für Kranke und Sterbende	2
Wenn das Sterben ins Leben tritt	3
Gegen das Alleinsein	4
Vorbereitungen treffen	5
Über dieses Buch	6
Kapitel 1: Die häusliche Umgebung	9
Auswahl des Zimmers und Stellen des Bettes	10
Einrichtung der direkten Umgebung	10
Kleidung und wichtige Utensilien	12
Kapitel 2: Körperliche Pflege	13
Starkes Schwitzen	14
Waschungen	14
Ätherische Öle in der Duftlampe	17
Kleidung und Bettwäsche	18
Armtauchbad	18
Kräutertee	19
Urtinkturen zur Einnahme	19
Kühlende Nahrung	20
Frieren	20
Kräutertee	20
Bäder	22
Wärmeflasche	23
Einreibungen, Massagen und Wickel	23
Wärmende Nahrung	25
Mittel zur Einnahme	26

Vorbeugung von Durchlagerungsgeschwüren	26
Waschungen	27
Einreibungen, Massagen und Wundbehandlung	28
Kompressen und Wundverbände	29
Weitere Maßnahmen	30
Pflege der trockenen, juckenden oder entzündeten Haut	31
Waschungen	31
Einreibungen, Massagen und Wundbehandlung	31
Bäder	32
Weitere Maßnahmen	34
Mundpflege, Schluckbeschwerden und Mundtrockenheit	35
Mundhygiene	36
Anfeuchten bei Trockenheit	37
Auftupfen bei Erkrankungen	38
Kapitel 3: Ernährung und Verdauung	41
Verstopfung	42
Flohsamen	42
Kräutertee	42
Heil- und Bittermittel	44
Einreibungen	44
Fußbad	45
Weitere Maßnahmen	46
Darmkrämpfe und Durchfall	47
Flohsamen	47
Kräutertee	48
Heilmittel zur Einnahme	49
Berührung, Einreibung und Massage	50

Kompressen und Auflagen	50
Weitere Maßnahmen	52
Übelkeit und Appetitlosigkeit	52
Kräutertee	53
Heilmittel zur Einnahme	54
Einreibungen und Kompressen	54
Weitere Maßnahmen	55
Kapitel 4: Unterstützung der Atmung	57
Grundlegende Maßnahmen	57
Lagerung im Bett und Zufuhr von Frischluft	57
Mobilisierung	58
Flüssigkeitszufuhr	59
Rasselatmung	60
Erhöhung der Luftfeuchte und Vertiefung der Atmung	60
Atemstimulierende Einreibung	62
Brust-Rückeneinreibungen	65
Wickel und Auflagen	66
Dampfbad und Inhalation	67
Heilkräuter	69
Atemübungen	71
Kapitel 5: Umgang mit Schmerzen	75
Mistelpräparate bei Tumorerkrankungen	75
Anwendungen zur allgemeinen Schmerzlinderung	76
Mittel aus der anthroposophischen Medizin	76
Auflagen	77
Urtinkturen und homöopathisches Mittel	79
Schmerzstillende, ätherische Öle	79
Weitere Maßnahmen zur Schmerzlinderung	81

Kapitel 6: Müdigkeit und Schwäche	83
Wohltuende Heilmittel zur Einnahme	84
Wohltuende Bäder und Einreibungen	84
Wohltuende Nahrung und Getränke	85
Kapitel 7: Seelisch-geistige Pflege	89
Miteinander reden	89
Gefühlen einen Raum geben	92
Eine lebensnahe Spiritualität	93
Unterstützende Heilpflanzen	95
Düfte	96
Kapitel 8: Förderung des Ein- und Durchschlafens	99
Träumen als Reinigungsprozess	99
Naturheilkundliche Maßnahmen	100
Fuß- und Vollbäder	101
Einreibungen und Massagen	102
Naturheilkundliche Schlafmittel	103
Schlaffördernde ätherische Öle	104
Kräutertee	105
Wickel und Auflagen	106
Entspannende Umgebung	107
Kapitel 9: Unruhe und Angst	109
Bäder und Einreibungen	110
Naturheilkundliche Heilmittel	111
Ätherisches Öl	112
Kräutertee	113
Weitere Maßnahmen	113

Kapitel 10: Hilfreiche Berührung	115
Distanz wahrnehmen und achten	116
Berührung als Kommunikation	117
Was zu beachten ist	117
Von der sanften Berührung bis zur kräftigenden Einreibung	118
Professionelle Berührungen	120
Die Sinne berühren	121
Duft und Geschmack	121
Musik, Vogelgezwitscher und Gesang	121
Bilder und Fotos	122
Kapitel 11: Unterstützung der begleitenden Angehörigen	123
Von der Wichtigkeit, Ansprechpartner und persönliche Hilfe zu haben	123
Unterstützung durch Angehörige, Freunde und Nachbarn	124
Unterstützung durch Hospizdienste und seelsorgende Menschen	125
Wie die Angehörigen für sich selbst sorgen können	127
Eine Rose für die Angehörigen	128
Kapitel 12: Palliative Betreuung und Schmerztherapie	131
Palliative Betreuung	132
Die Moderne Schmerztherapie	133
Die medikamentöse Schmerztherapie	133
Nebenwirkungen der Schmerzmittel	134
Vorurteile gegenüber starken Schmerzmitteln	134
Körperliche Pflege durch einen Pflegedienst	135
Die Kosten für die medizinische Versorgung und Pflege	136

Kapitel 13: Wie sich das Sterben ankündigt	139
Kapitel 14: Wenn der Tod eingetreten ist	143
Der Umgang mit dem Verstorbenen	143
Die Vorbereitung der Bestattung	144
Kinder einbeziehen	145
Der Umgang mit der Trauer	146
Literatur	149
Nahtoderfahrungen	150
Anleitungen für Meditation	150
Literatur zu Trauer und Verlust	151
Rat und Information	152
Hersteller von Pflege- und Heilmitteln	154
Verzeichnis der Pflege- und Heilmittel	156
Die Autorin	163

Starkes Schwitzen

Schwitzen und starkes Schwitzen können durch Medikamente oder durch große Angst und Stress verursacht werden. Grundsätzlich findet durch das vermehrte Transpirieren ein erhöhter Flüssigkeits-, Salz- und Mineralverlust statt. Ausreichend Getränke und auch dünne Gemüsebrühen beugen Kreislaufproblemen vor. Im Folgenden sind einige Anregungen zur Linderung des Schwitzens, zur Verbesserung des Körpergeruchs und zur Erhöhung des Wohlergehens zusammengetragen.

Waschungen

Allein mit der täglichen Körperwaschung kann Einfluss auf das Schwitzen genommen werden. Dazu wird das Wasser entweder mit einer Teezubereitung oder mit ätherischen Ölen angereichert. Gegen erhöhtes Schwitzen haben sich Waschungen mit Salbeitee bewährt.

Waschungen mit Salbeitee

4 Esslöffel Salbeiblätter mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen und abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Dann abseihen und mit ca. 5 Litern Wasser verdünnen. Das Waschwasser sollte nur lauwarm sein.

Die kühlende Funktion der Anwendung wird durch das Waschen mit einem Lappen gegen den Haarwuchs noch verstärkt.

Eine Alternative zum Tee sind Zusätze von ätherischen Ölen. Salbei, Myrte und Muskatellersalbei wirken schweißhemmend bzw. desodorierend und verbessern den Körpergeruch. Zitrusöle wie Limette, Zitrone oder Bergamotte sorgen ebenfalls für einen angenehmen Duft und erfrischen gleichzeitig. Von einem Zitrusöl sollte nur ein Tropfen in die Waschmischung gegeben werden. Die ätherischen Öle von Rose und Lavendel (fein oder extra) wirken beruhigend und kühlend bzw.

Pflege der trockenen, juckenden oder entzündeten Haut

Die Haut wird im Laufe des Sterbeprozesses oftmals empfindlicher und zeigt sich als Spiegel des Gesamtzustandes. Die zunehmende Unterversorgung und die geringer werdende Durchblutung tun ihr Übriges. Das Unterhautfettgewebe schwindet häufig, so dass es leicht zu Flecken und Rissen kommen kann. Die Haut wird trocken, und manchmal juckt sie. Ihre Empfindlichkeit öffnet Entzündungen und Verletzungen Tür und Tor. Diese Entwicklungen lassen sich womöglich nicht vollständig vermeiden, sollten jedoch, so gut es geht, eingedämmt werden. Der fürsorgliche und behutsame Umgang mit der lebenswichtigen Körperhülle trägt entscheidend zum Gesamtwohl bei. Zudem sind pflegende Maßnahmen immer auch Zuwendung und wirken ganzheitlich.

Waschungen

Die weiter oben beschriebene Öl-Milch-Emulsion ist leicht herzustellen und hervorragend für die schonende Pflege geeignet. Die empfindliche Haut wird nicht heiß, dafür sanft gewaschen, getrocknet und beobachtet, damit einem keine oberflächlichen Veränderungen entgehen. Besonders kühlend, juckreizlindernd und hautpflegend ist die Zugabe von 2–5 Tropfen ätherischem Lavendelöl (fein) oder Rosengeranienöl in die Öl-Milch-Emulsion.

Einreibungen, Massagen und Wundbehandlung

Um Trockenheit, Jucken und Entzündungen vorzubeugen bzw. zu lindern, ist die tägliche bis mehrmals tägliche Pflege wichtig. Pflegeprodukte bei Bedarf 2–3-mal täglich dünn und möglichst auf die noch feuchte Haut auftragen. Bewährte Produkte zur Einreibung und Massage sind:

Naturheilkundliche Sterbebegleitung

Der Wunsch nach einer naturheilkundlichen Begleitung im Leben ist groß: Immer mehr Menschen wenden sich bei Krankheit der Naturheilkunde zu oder suchen nach gesundheitsfördernden Hilfestellungen. So ist es nur konsequent, dass naturheilkundliches Geleit auch im Sterben und in der Trauer nachgefragt wird.

Wenn das Sterben ins Leben tritt, rücken wir zusammen, sind füreinander da und geben einander Trost und Geborgenheit. Menschen, die sich dem Kranken und Sterbenden zuwenden, arbeiten gegen die Angst und das Alleinsein. Zur Unterstützung und auch zur eigenen Stärkung können Sie auf Hilfsmittel zurückgreifen. Dazu hat Kristin Peters Anwendungen für häufig vorkommende Herausforderungen der Pflege und des Beistandes zusammengestellt.

Der Ratgeber richtet sich vorrangig an Angehörige, begleitende Personen und medizinisches Personal, die Menschen in der letzten Phase des Lebens zu Hause umsorgen. Er stellt sich der Herausforderung, die wertvolle und letzte Reise des Lebens so angenehm wie möglich zu gestalten.

ISBN 978-3-945150-87-0



9 783945 150870