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

Naturheilmittel

Praxistipps für den Pflegealltag

ZQP-Ratgeber

Inhalt

Vorwort Dr. Ralf Suhr, Zentrum für Qualität in der Pflege 2
Vorwort Dr. Miriam Ortiz, Charité – Universitätsmedizin Berlin 3

Gut zu wissen

Was sind Naturheilmittel? 4
Wobei können Naturheilmittel in der Pflege helfen? 5
Welche Grundregeln sollten beachtet werden? 6

Praxistipps

Appetit-Mangel 8
Blähungen 10
Verstopfung 12
Durchfall 14
Übelkeit 16
Mund-Trockenheit 18
Gereizte Mund-Schleimhaut 20
Trockene Haut und juckende Haut 22
Schmerzen 24
Husten 27
Fieber 30
Frieren 32
Mattigkeit und Müdigkeit 34
Schlaf-Probleme 37

Unterstützung & Hilfen

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig? 40
Wo gibt es Beratung und Unterstützung? 40

Quellen 42

Weitere ZQP-Produkte 44

Impressum 45

Liebe Leserinnen und Leser,

die Unterstützung und Versorgung pflegebedürftiger Angehöriger ist oft herausfordernd.

Fundiertes Wissen über Krankheiten, Symptome, Pflegetechniken und Hilfeangebote kann die Pflege erleichtern. Dies kann auch dazu beitragen, die Gesundheit der pflegebedürftigen und pflegenden Person zu stabilisieren oder sogar zu verbessern.

Unsere gemeinnützige Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) stellt daher unter anderem Wissen für Pflegende bereit. Alle Informationen und praktischen Hinweise basieren auf dem bestverfügbaren Fachwissen und sind mit einer anerkannten Methode aufbereitet.

Dieses Heft ist Teil der Ratgeber-Reihe des ZQP für die Pflege zu Hause. Es bietet Tipps zur Selbsthilfe mit Naturheilmitteln im Pflegealltag und bei gesundheitlichen Beschwerden des pflegebedürftigen Angehörigen. Richtig eingesetzt, können Naturheilmittel wohltun, Beschwerden lindern oder sogar heilen. Falsche Anwendungen können jedoch schaden.

Daher haben wir gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen der Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Charité – Universitätsmedizin Informationen zur Anwendung natürlicher Heilmittel bei der Pflege zusammenstellt. Alle Tipps sind ohne großen Aufwand umsetzbar. Sie ersetzen allerdings keinesfalls ärztlichen oder pflegefachlichen Rat.

Dr. Ralf Suhr
Vorsitzender des Vorstands der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege

Liebe Leserinnen und Leser,

naturheilkundliche Verfahren sind traditionell weit verbreitet und gerade auch bei älteren Menschen beliebt. Sie werden häufig für die Selbstbehandlung oder zur Vorbeugung von gesundheitlichen Beschwerden genutzt. Zum Einsatz kommen dabei zum Beispiel klassische Naturheilverfahren nach Sebastian Kneipp mit den Elementen Wasser, Heilpflanzen, Ernährung, Bewegung und Lebensordnung.

Für die Pflege konnten wir in zwei Studien unter der Leitung von Professor Dr. Benno Brinkhaus aus dem Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité gemeinsam mit dem ZQP zeigen, dass naturheilkundliche Verfahren in stationären Einrichtungen der Altenpflege gut integrierbar sind. Sowohl pflegebedürftige Personen als auch Mitarbeitende schätzten die Anwendung als positiv für die Gesundheit ein.

Auch in der häuslichen Pflege können naturheilkundliche Verfahren hilfreich sein. Die sichere Anwendung ist jedoch nicht immer bekannt. Dieser Ratgeber stellt Ihnen gut umsetzbare Tipps für die Pflege zu Hause vor, informiert aber auch über die Grenzen von Naturheilmitteln. Die Empfehlungen orientieren sich an Expertenwissen, wissenschaftlichen Untersuchungen sowie ärztlichen Behandlungs-Leitlinien. Mit Fragen zur Umsetzung wenden Sie sich bitte an eine Ärztin oder einen Arzt, die oder der in Naturheilkunde ausgebildet und erfahren ist.

Ich wünsche Ihnen eine anregende und informative Lektüre!

Dr. Miriam Ortiz
Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Ärztin an der Hochschulambulanz für Naturheilkunde und dem Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité – Universitätsmedizin Berlin

Was sind Naturheilmittel?

Heilmittel aus der Natur werden seit jeher bei körperlichen und psychischen Beschwerden angewendet. Durch gezielte Reize sollen sie die Selbstheilung anregen. Sie ergänzen die schulmedizinische Behandlung und Pflege. Dabei werden die Wirkungen von Wasser, Luft, Ernährung, Bewegung, Wärme, Kälte, Licht und Heilpflanzen genutzt.

Naturheilmittel helfen, gesund zu werden oder zu bleiben.

Der Einsatz von Naturheilmitteln beruht oft auf Erfahrungen. Mittlerweile gibt es aber auch aus der Forschung viel fundiertes Wissen zu Heilpflanzen und physikalischen Verfahren wie Behandlungen mit Kälte und Wärme.

Der Begriff Naturheilmittel ist nicht allgemeingültig definiert oder geschützt. Zuweilen werden auch energetische oder spirituell-esoterische Verfahren hinzugezählt. Dazu gehören etwa die Bachblüten-Therapie, die Edelstein-Therapie oder die Homöopathie. Sowohl wie sie wirken als auch welche Folgen ihre Anwendung haben, ist jedoch unklar und wissenschaftlich nicht belegt. Ihnen liegen Theorien zugrunde, die nicht einem wissenschaftlich geprägten Weltbild entsprechen.

In diesem Ratgeber werden Mittel und Anwendungen empfohlen, zu denen – zusätzlich zu Praxis-Erfahrungen – wissenschaftlich fundierte Informationen über die Wirkweisen vorliegen.

Wobei können Naturheilmittel in der Pflege helfen?

Naturheilmittel können in der Pflege vielfältig eingesetzt werden. Sie sollen bei pflegebedürftigen Menschen nebenwirkungsarm

- das Wohlbefinden verbessern
- gesundheitlichen Problemen vorbeugen
- Beschwerden lindern und
- die Heilung unterstützen.

Mittel aus Heilpflanzen, Einreibungen, Wickel und Auflagen können Beschwerden wie Husten oder Blähungen lindern. Anwendungen mit Kälte oder Wärme, Güsse, Bewegung und Massagen regen den Stoffwechsel, das Immun-System oder das Herz-Kreislauf-System an. Sie helfen zum Beispiel bei Frieren oder Schmerzen. Bei der Aromapflege werden ätherische Öle genutzt, um das Wohlbefinden zu verbessern, etwa bei Übelkeit oder Schlaf-Problemen.

Die besondere Zuwendung bei der Pflege kann die Stimmung verbessern, ablenken und entspannen. Das kann auch die Beziehung und das Vertrauen zwischen pflegenden und pflegebedürftigen Menschen stärken. Durch den richtigen Einsatz von Naturheilmitteln werden mitunter weniger herkömmliche Medikamente benötigt.

Aber: Falsch angewendet können Naturheilmittel schaden. Sie können unerwünschte Nebenwirkungen haben oder ungünstige Wechselwirkungen mit Medikamenten hervorrufen.

Welche Grundregeln sollten beachtet werden?

Richtig angewendet können natürliche Heilmittel die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern sowie Beschwerden lindern. Dazu sollten einige Grundregeln beachtet werden.

Selbstbestimmung beachten

Das Einverständnis der pflegebedürftigen Person ist entscheidend, um Naturheilmittel sinnvoll einzusetzen. Ob und wie ein Mittel angewendet wird, muss mit ihr abgesprochen werden. Wenn sie eine Anwendung ablehnt, ist das zu beachten. Empfindet sie etwas als unangenehm, wird die Anwendung abgebrochen.

Stress vermeiden

Die Pflege ist oft sehr anstrengend – für Pflegende und für pflegebedürftige Menschen. Gute Planung ist wichtig, um unnötigen Stress zu vermeiden. Wenn die Abläufe abgesprochen sind, kann die pflegebedürftige Person entspannter sein und leichter mitwirken. Vor allem Menschen mit Demenz empfinden plötzliche oder für sie unverständliche Handgriffe eventuell als bedrohlich. Daher sollten Pflegende ankündigen und erklären, was sie tun.

Ärztlichen Rat einholen

Naturheilmittel sollten nur zur Vorbeugung und bei leichten Beschwerden selbst angewendet werden. Es ist grundsätzlich wichtig, bei gesundheitlichen Problemen und zur Anwendung von Naturheilmitteln ärztlichen Rat einzuholen. Schwere Krankheiten und akute lebensbedrohliche Zustände erfordern immer sofortige umfassende medizinische Behandlung.

Für Sicherheit sorgen

Neben dem ärztlichen Rat ist es wichtig, die Wirkungen und Risiken eines Heilmittels selbst gut zu kennen. Denn bei bestimmten Beschwerden oder Krankheiten können Naturheilmittel schaden. Besonders bei pflanzlichen Arzneien sind unerwünschte Wechselwirkungen mit Medikamenten möglich. Außerdem können sie unverträglich sein oder Allergien auslösen. Auch Ruhezeiten und Pausen sind zu beachten, beispielsweise für die schonende Anwendung von Wickeln, Güssen und Bädern. Lassen Sie sich dazu auch von Pflegefachpersonen und in der Apotheke beraten.

Ätherische Öle sicher anwenden

Die verwendeten ätherischen Öle sollten hochwertig sein. Da sie die Haut reizen können, sollte das Öl vor der Anwendung auf der Haut getestet werden. Dazu wird 1 Tropfen Öl in der Ellenbogen-Beuge verrieben. Haut-Reizungen zeigen sich in der Regel im Laufe einer Stunde. Außerdem sollten ätherische Öle nicht in die Augen gelangen.

Hygiene beachten

Um Infektionen zu vermeiden, sollten einige Hygiene-Regeln eingehalten werden. Dazu gehört, sich mehrmals täglich die Hände zu waschen. In jedem Fall gilt das nach dem Toilettengang und vor und nach Pflege-Maßnahmen. Bei Infektionen und Kontakt mit Körper-Flüssigkeiten sollten Pflegende Einmal-Handschuhe benutzen.

Grundsätzlich ist es wichtig, bei gesundheitlichen Problemen und zur Anwendung von Naturheilmitteln ärztlichen Rat einzuholen.

Appetit-Mangel

Bei Appetit-Mangel fehlt das natürliche Bedürfnis, etwas zu essen. Dafür gibt es bei pflegebedürftigen Menschen verschiedene Gründe. So verändert sich im Alter das Gefühl für Sättigung, Hunger und Durst. Das betrifft auch den Geschmack und den Geruchs-Sinn. Auch Beschwerden bei der Verdauung, beim Schlucken und Schmerzen können den Appetit vermindern. Weitere mögliche Ursachen sind Nebenwirkungen von Medikamenten und psychische Verstimmungen.

Wer wenig isst, kann innerhalb kürzester Zeit zu stark an Gewicht verlieren. Appetit-Mangel ist der häufigste Grund für Mangel-Ernährung. Das ist besonders für Menschen gefährlich, die bereits Untergewicht haben. Die Folgen sind zum Beispiel Schwäche, schlecht heilende Wunden, Infektionen und Stürze bis hin zum Tod.

Tipps: Appetit fördern

- Unterstützen Sie regelmäßige Bewegung, wenn möglich an der frischen Luft.
- Bereiten Sie Lieblings-Gerichte zu.
- Richten Sie kleine Portionen auf großen Tellern an. Große Mengen können überfordern.
- Gestalten Sie den Essplatz Appetit anregend: ruhig, bequem, aufgeräumt, sauber und hell.
- Essen Sie möglichst gemeinsam.
- Planen Sie Ruhe und Zeit für das Essen ein.
- Überreden oder zwingen Sie niemals zum Essen.
- Bieten Sie vor dem Essen einen Tee aus Wermut, Tausendgülden-Kraut oder Schafgarbe an. Die Bitterstoffe in diesen Heilpflanzen können den Appetit anregen (↗ Tipp).
- Wenden Sie alkoholische Tinkturen aus Pflanzen mit Bitterstoffen an. Lassen Sie sich dazu in der Apotheke oder im Kräuter-Fachhandel beraten. Sprechen Sie die Anwendung von alkoholischen Tinkturen mit der Ärztin oder dem Arzt ab.

→ Tipp: Appetit-anregenden Tee zubereiten

- Beginnen Sie mit der Zubereitung des Tees rechtzeitig vor dem Essen. Er sollte 15 bis 30 Minuten vor dem Essen schluckweise getrunken werden.
- Überbrühen Sie einen halben Teelöffel getrocknetes Kraut entweder von Wermut, Tausendgülden-Kraut oder Schafgarbe mit 100 ml Wasser. Einige Pfefferminz-Blätter können den Geschmack verbessern.
- Lassen Sie den Tee vor dem Abseihen ziehen: Scharfgarbe etwa 5 bis 10 Minuten, Wermut und Tausendgülden-Kraut nur kurz, höchstens 5 Minuten. Sonst wird dieser Tee zu bitter.
- Wenden Sie Heil-Tees nicht dauerhaft an.
- Verwenden Sie die Bitterstoffe nicht, wenn
  - Erkrankungen der Galle sowie Magen- oder Zwölffingerdarm-Geschwüren bestehen
  - der Appetit sich nicht verbessert
  - der Geschmack als zu unangenehm empfunden wird. Das betrifft oft Menschen mit Demenz.

Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

- **der Appetit-Mangel tagelang anhält**
- **Schluck-Störungen auftreten**
- **Probleme mit Zähnen und Zahn-Prothese bestehen**
- **Gewichtsverlust, zunehmende Schwäche und Kreislauf-Probleme dazukommen**
- **Verwirrtheit und Antriebslosigkeit auftreten.**

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag.
Download und Bestellung: www.zqp.de

Blähungen

Blähungen entstehen, wenn sich im Darm Gas ansammelt. Bei starken Blähungen dehnt sich der Darm unangenehm auf. Ursachen dafür sind häufig Bewegungs-Mangel, blähende Lebensmittel oder starke Verstopfungen. Aber auch Magen-Darm-Infekte, Darm-Krankheiten oder Medikamente wie Antibiotika und Abführmittel können dazu beitragen. Nicht selten entstehen Blähungen durch ein Reiz-Darm-Syndrom. Dabei reagiert der Darm empfindlich auf Sorgen oder Stress. Blähungen können Bauchschmerzen verursachen und das Wohlbefinden stark beeinträchtigen.

Tipps: Bauch entspannen

- Motivieren Sie zu regelmäßiger Bewegung.
- Vermeiden Sie blähende und schwer verdauliche Lebensmittel. Dazu gehören Zwiebeln, Hülsenfrüchte, sehr frisches Brot, hart gekochte Eier und fettreiche Speisen.
- Achten Sie auf ausreichendes Trinken, etwa 1,5 l täglich. Halten Sie aber die ärztlich verordnete Flüssigkeits-Menge ein, zum Beispiel bei Herz- oder Nieren-Erkrankungen.
- Bieten Sie zwischen den Mahlzeiten einen krampf-lösenden und entblähenden Tee an: zum Beispiel aus zerkleinerten Samen von Anis, Fenchel und Kümmel. Zu den Mahlzeiten ist ein Tee aus Pfefferminze, Melisse und Kamille geeignet.
- Informieren Sie sich in der Apotheke zu natürlichen Mitteln wie Pfefferminz-Öl, Probiotika und Flohsamen-Schalen (↗ Seite 13).
- Wenden Sie feucht-warme Bauchwickel an. Sie wirken erfahrungsgemäß entspannend und beruhigend auf den Darm (↗ Tipp).
- Massieren Sie den Bauch mit Kümmel-Öl (↗ Tipp).

→ Tipp: Feucht-warmen Bauchwickel anwenden

- Decken Sie das Bett mit einer wasserdichten Unterlage und einem großen Frottee-Handtuch ab. Legen Sie ein weiteres großes Handtuch und ein Baumwoll-Tuch bereit.
- Rollen Sie das Baumwoll-Tuch. Legen Sie es so in eine Schüssel, dass beide Enden über den Schüsselrand hinaushängen.
- Übergießen Sie die Rolle mit heißem Wasser. Nehmen Sie das Tuch heraus, wenn es gut vollgesaugt ist.

- Wringen Sie es kräftig aus. Je besser es ausgewrungen ist, desto höhere Temperaturen verträgt man auf der Haut. Außerdem hält die Wärme besser an.
- Testen Sie die Temperatur des Wickels am eigenen Unterarm. Er darf nicht zu heiß sein, damit die Haut nicht verbrüht.
- Legen Sie das feuchtwarme Tuch auf den Bauch und wickeln Sie ein Handtuch darum.
- Entfernen Sie den Bauchwickel nach 15 bis 20 Minuten. Wenden Sie ihn nur so lange an, wie es angenehm ist. Prüfen Sie auch zwischendurch die Reaktion der Haut.
- Lassen Sie die pflegebedürftige Person dann 45 Minuten möglichst ohne Ablenkung ruhen. Reiben Sie zwischendurch nach 15 Minuten den Bauch mit einem Haut-Öl ein.
- Wenden Sie den Bauchwickel 1 Mal täglich an. Setzen Sie die Wickel jedoch nicht dauerhaft ein. Das könnte die Haut schädigen.

→ Tipp: Den Bauch mit Kümmel-Öl massieren

- Vermischen Sie einige Tropfen ätherisches Kümmel-Öl mit einem neutralen Körper-Öl, etwa im Verhältnis 1:10. Prüfen Sie vorab, ob das Öl hautverträglich ist (↗ Seite 7).
- Wärmen Sie das Öl in Ihren Handflächen an.
- Massieren Sie mit sanftem Druck nun 5 Minuten lang im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel herum. Das muss für die pflegebedürftige Person angenehm sein.
- Lassen Sie sich am besten von einer Pflegefachperson, einer Physio-Therapeutin oder einem Physio-Therapeuten anleiten.

Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

- **schmerzende Blähungen oder Völlegefühl über Tage anhalten**
- **sehr starke Bauchschmerzen auftreten**
- **die Bauchdecke hart und aufgedunsen ist**
- **Blut im Stuhl sichtbar ist**
- **andere Beschwerden hinzukommen, etwa Brustschmerzen, Kreislauf-Probleme oder Fieber.**

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag.
Download und Bestellung: www.zqp.de

Verstopfung

Eine Verstopfung besteht, wenn weniger als 3 Mal in der Woche Stuhl abgesetzt wird. Dieser ist dabei hart und geht nur schwer ab. Häufige Gründe sind Flüssigkeits-Mangel sowie eine ballaststoff-arme Ernährung. Auch mangelnde Bewegung begünstigt Verstopfungen. Bei pflegebedürftigen Menschen ist oft eine schwache Darm-Muskulatur die Ursache. Zudem verringern manche Medikamente die Darm-Tätigkeit, etwa Morphin, Schlafmittel und Beruhigungs-Mittel. Auch die ständige Einnahme von Abführmitteln kann Verstopfung auslösen. Weitere Ursachen können Darm-Erkrankungen, Stoffwechsel-Störungen, Demenz oder Depressionen sein. Außerdem können sich Sorgen oder Stress auf die Darm-Tätigkeit auswirken.

Verstopfung führt oft zu Bauch-Schmerzen, Blähungen und Unwohlsein. Durch den Druck im Darm und das Pressen beim Stuhlgang kann es zu Hämorrhoiden und Verletzungen am After kommen. Wenn sich immer mehr harter Stuhl im Darm ansammelt, bilden sich Kotsteine. Sie können einen gefährlichen Darm-Verschluss verursachen.

Tipps: Verdauung anregen

- Motivieren Sie zu regelmäßiger Bewegung.
- Sorgen Sie für eine ballaststoff-reiche Ernährung. Bieten Sie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorn-Produkte an.
- Achten Sie auf ausreichendes Trinken, etwa 1,5 Liter Wasser täglich. Halten Sie aber die ärztlich verordnete Flüssigkeits-Menge ein, zum Beispiel bei Herz- oder Nieren-Erkrankungen.
- Vermeiden Sie stopfende Lebensmittel wie Bananen, geriebene Äpfel, Schwarztee oder Kakao.
- Bieten Sie Lebensmittel an, die abführend wirken. Dazu gehören Buttermilch, Kefir, Rhabarber- und Sauerkraut-Saft, getrocknete Pflaumen, Pfirsiche.
- Setzen Sie abführende Mittel wie Probiotika oder Milchzucker ein. Holen Sie dazu vorab ärztlichen Rat ein.
- Regen Sie die Verdauung mit Flohsamen-Schalen an (↗ Tipp).
- Lassen Sie sich ärztlich oder pflegefachlich zu einer Kolon-Massage beraten. Dabei wird der Dickdarm von außen massiert. Eine Pflegefachperson, eine Physio-Therapeutin oder ein Physio-Therapeut sollte dazu anleiten.

→ Tipp: Flohsamen-Schalen einnehmen

- Verabreichen Sie morgens ein Getränk mit Flohsamen-Schalen. Geben Sie das Getränk etwa 1 Stunde vor oder nach anderen Medikamenten, damit sich deren Wirkung nicht verzögert.
- Rühren Sie dazu 1 Teelöffel der Schalen in 100 ml Wasser, Saft oder Milch ein.
- Lassen Sie die Mischung vor dem Trinken 10 Minuten quellen.
- Geben Sie der pflegebedürftigen Person nach der Einnahme noch ein Glas Wasser zum Trinken. Sonst könnten die Flohsamen-Schalen blähend oder verstopfend wirken.
- Verwenden Sie nach 2 Tagen eventuell 2 Teelöffel der Schalen, wenn sie gut vertragen werden.

Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

- **die Beschwerden über Tage anhalten**
- **Bauchschmerzen auftreten**
- **die Bauchdecke hart und aufgedunsen ist**
- **Blut im Stuhl zu erkennen ist.**

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag.
Download und Bestellung: www.zqp.de

Broschüren der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. Leichte Vollkost sowie Essen und Trinken bei chronischer Verstopfung.
Download und Bestellung: www.dge-medienservice.de

Durchfall

Von Durchfall spricht man bei breiigem oder wässrigem Stuhl, der mehr als 3 Mal pro Tag auftritt. Er entsteht oft durch Infektionen mit Bakterien oder Viren. Ursache können auch unverträgliche oder verdorbene Lebensmittel sein. Der Körper wehrt sich so gegen Erreger und Giftstoffe. Durchfall kann auch als Nebenwirkung von Medikamenten auftreten, etwa Antibiotika. Zudem kann ein Reizdarm-Syndrom zu Durchfall führen. Dabei reagiert der Darm besonders empfindlich auf Sorgen oder Stress.

Bei starkem oder tagelangem Durchfall verliert der Körper Flüssigkeit und sogenannte Elektrolyte wie Natrium, Kalium, Calcium. Das kann zu schweren gesundheitlichen Problemen führen und muss ärztlich behandelt werden.

Tipps: Durchfall regulieren

- Achten Sie auf vermehrtes Trinken, möglichst mehr als 1,5 Liter täglich. Halten Sie aber die ärztlich verordnete Flüssigkeits-Menge ein, zum Beispiel bei Herz- oder Nieren-Erkrankungen.
- Bieten Sie verdünnte Säfte, Gemüsebrühe oder Bananen an. Das kann den Verlust von Elektrolyten, Flüssigkeit und Nährstoffen ausgleichen. Geeignet sind auch isotonische Getränke und Elektrolyt-Lösungen aus der Apotheke.
- Vermeiden Sie fettreiche Lebensmittel, wie Sahne, Wurst, Käse.
- Bieten Sie geriebene Äpfel oder gekochte Möhren an. Auch getrocknete Heidelbeeren sind geeignet (↗ Tipp).
- Verwenden Sie Flohsamen-Schalen. Besonders bei einem Reizdarm-Syndrom mit Durchfall können sie helfen, die Verdauung zu regulieren (↗ Seite 13).
- Achten Sie auf sorgfältige Hygiene, besonders bei Magen-Darm-Infekten (↗ Seite 7).

→ Tipp: Getrocknete Heidelbeeren anbieten

- Bieten Sie mehrmals täglich 1 Esslöffel getrocknete Heidelbeeren zum Kauen an. Je nach Geschmack leicht süßen oder mit Wasser verdünnen.
- Oder geben Sie über den Tag verteilt einen Sud aus getrockneten Heidelbeeren.
- Kochen Sie dazu 3 Esslöffel der Beeren in 400 ml Wasser für 10 Minuten auf kleiner Flamme. Seihen Sie die Beeren dann ab.
- Wenden Sie die getrockneten Heidelbeeren nur an, solange der Durchfall besteht.
- Verwenden Sie bei Durchfall keine frischen Heidelbeeren. Sie wirken abführend.

Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

- das allgemeine Befinden plötzlich deutlich schlechter ist
- mehr Flüssigkeit verloren wird als getrunken werden kann
- die Beschwerden über Tage anhalten
- Schmerzen, Fieber oder Erbrechen dazukommen
- Blut im Stuhl zu erkennen ist
- flüssiger Stuhl bei einer Verstopfung austritt.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag sowie ZQP-Ratgeber Inkontinenz – Praxistipps für den Pflegealltag
Download und Bestellung: www.zqp.de

Übelkeit

Übelkeit ist ein Gefühl des Unwohlseins im Magen und Darm. Es ist oft mit dem Bedürfnis verbunden, zu erbrechen. Häufig wehrt sich der Körper damit gegen Erreger und Giftstoffe, etwa bei Magen-Darm-Infekten oder durch verdorbene Lebensmittel. Ursache können auch Medikamente sein: zum Beispiel Antibiotika, Schmerzmittel, Antidepressiva oder Mittel, die bei Bluthochdruck oder einer Chemotherapie zum Einsatz kommen. Zum anderen können Schwindel, Erkrankungen des Magens, des Stoffwechsels oder des Herz-Kreislauf-Systems Übelkeit auslösen. Auch psychische Faktoren können Übelkeit verursachen, wie Nervosität, Kummer oder Ekel. Übelkeit kann sehr belastend sein. Oft gibt es weitere Symptome, die gesundheitliche Probleme nach sich ziehen. Dazu gehören Bauch-Schmerzen, Appetit-Mangel, Kopfschmerzen, Fieber oder Schwindel.

Tipps: Übelkeit lindern

- Sorgen Sie für frische Luft. Vermeiden Sie starke oder unangenehme Gerüche wie von Essen oder Parfum.
- Achten Sie auf ausreichendes Trinken, etwa 1,5 Liter täglich. Bieten Sie schluckweise gekühlte Getränke oder kleine Eiswürfel zum Lutschen an. Halten Sie aber die ärztlich verordnete Flüssigkeits-Menge ein, zum Beispiel bei Herz- oder Nieren-Erkrankungen
- Geben Sie bei Erbrechen nur löffelweise Wasser, nach Geschmack mit etwas Traubenzucker.
- Bieten Sie versuchsweise Speisen an, wenn die Übelkeit vorüber ist. Geeignet sind dann etwa Toast und Zwieback. Reichen Sie dazu Kamillen-Tee.
- Träufeln Sie 2 Tropfen ätherisches Pfefferminz-Öl auf ein Taschentuch. Legen Sie es in den Wohnraum, damit sich der Duft darin verbreitet. Oder halten Sie das Tuch zum Riechen direkt an die Nase, wenn das angenehm ist.
- Bereiten Sie einen Ingwer-Tee zu (↗ Tipp).
- Nutzen Sie ätherisches Ingwer-Öl für eine Inhalation. Lassen Sie sich dazu in der Apotheke oder ärztlich beraten.
- Lenken Sie von der Übelkeit ab, beispielsweise durch Gespräche, Vorlesen, ein Spiel oder Musik.
- Nutzen Sie Techniken zur Entspannung wie die Progressive Muskel-Entspannung nach Jacobson, Fantasie-Reisen oder Massagen. Anleitungen dazu erhalten Sie beispielsweise in Pflegekursen (↗ Seite 41).
- Führen Sie ein Trink- und Ernährungs-Protokoll, wenn die Übelkeit und das Erbrechen länger andauern. Damit können Sie überprüfen, wie viel die Person gegessen und getrunken hat.

→ Tipp: Ingwer-Tee zubereiten

- Schneiden Sie etwa 2 bis 3 cm frischen Ingwer möglichst mit Schale in kleine Stücke.
- Brühen Sie die Stücke mit 150 ml Wasser auf.
- Lassen Sie den Tee mindestens 10 Minuten bedeckt ziehen und seihen Sie ihn dann ab.
- Achten Sie darauf, dass der Tee möglichst schluckweise getrunken wird.
- Beachten Sie, dass Ingwer nicht bei Personen anzuwenden ist, die einen säureempfindlichen Magen oder Gallensteine haben. Wird Ingwer länger in sehr hoher Dosis eingenommen, kann das die Blutgerinnung, den Blutdruck sowie den Blutzucker-Spiegel beeinflussen.

Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

- sich das Befinden plötzlich deutlich verschlechtert
- die Person viel Flüssigkeit verloren hat
- Übelkeit oder Erbrechen über Tage anhalten
- Kreislauf-Probleme auftreten
- Schmerzen bestehen
- Blut im Erbrochenen zu erkennen ist
- die Zucker-Krankheit (Diabetes) besteht.

Mund-Trockenheit

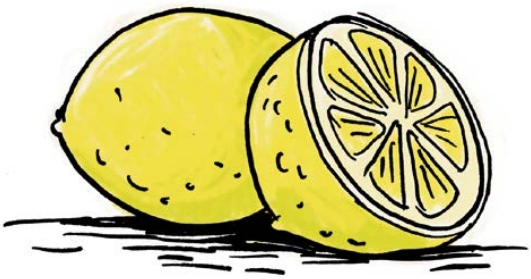
Bei einem trockenen Mund ist nicht genug Speichel auf der Mund-Schleimhaut. Bei pflegebedürftigen Menschen ist oft ein Grund dafür, dass sie wenig trinken. Auch Medikamente können den Speichelfluss hemmen. Mund-Trockenheit ist nicht nur unangenehm, sondern verursacht auch Probleme beim Schlucken. Eine trockene Zunge kann die Abwehrkräfte schwächen, schlechten Mundgeruch verursachen und den Geschmacks-Sinn stören. Außerdem reißen trockene Lippen schnell ein. Das ist unangenehm beim Essen und Sprechen. Bei pflegebedürftigen Menschen, die hauptsächlich durch den Mund atmen, können zusätzlich schmerzhafte Verkrustungen auf der Zunge entstehen.

Tipps: Den Mund befeuchten

- Achten Sie auf ausreichendes Trinken, etwa 1,5 l täglich. Halten Sie aber die ärztlich verordnete Flüssigkeits-Menge ein, zum Beispiel bei Herz- oder Nieren-Erkrankungen.
- Bieten Sie kleine Eiswürfel, gefrorene Früchte oder ein weiches Fruchtbonbon zum Lutschen an. Beachten Sie, dass dabei die Gefahr des Verschluckens besteht.
- Achten Sie besonders auf regelmäßige, gründliche Mundhygiene.
- Regen Sie den Speichelfluss mit Zitrone an (↗ Tipp).
- Pflegen Sie die Mund-Schleimhaut mit Öl (↗ Tipp).
- Bei Schluck-Problemen befeuchten Sie die Mund-Schleimhaut mit einem Tupfer, der mit abgekühltem Kamillen- oder Salbei-Tee getränkt ist. Sie können auch ein anderes Getränk nehmen, das die pflegebedürftige Person mag. Benetzen Sie damit vorsichtig die Mundhöhle und die Zunge.

→ Tipp: Den Speichelfluss mit Zitrone anregen

- Bieten Sie etwas Zitronen-Eis, am besten Sorbet, zum Lutschen an.
- Oder geben Sie ein paar Tropfen Zitrone auf die Zunge. Verwenden Sie Zitrone nur, wenn die Mund-Schleimhaut unversehrt ist.
- Benetzen Sie ein Taschentuch mit 2 Tropfen ätherischem Zitronen-Öl. Legen Sie es in den Wohnraum, damit sich der Duft darin verbreitet.



→ Tipp: Den Mund mit Öl pflegen

- Unterstützen Sie, täglich den Mund mit Mandel-Öl zu spülen. Dazu wird 1 Esslöffel Öl im Mund verteilt und dann ausgespuckt.
- Wenn das Ausspülen nicht möglich ist, träufeln Sie einige Tropfen Mandel-Öl auf die Zunge. Oder geben Sie das Öl auf einen Tupfer oder auf die Ecke eines frischen Waschlappens. Benetzen Sie vorsichtig die Schleimhaut damit.
- Lassen Sie sich pflegefachlich oder ärztlich beraten, ob die Methode „Ölziehen" angezeigt ist. Dazu wird möglichst täglich vor dem Frühstück 1 Esslöffel Öl in den Mund genommen. Geeignet sind beispielsweise Sesam- oder Kokos-Öl. Das Öl wird etwa 10 Minuten lang im Mund bewegt und durch die Zähne gezogen. Danach unbedingt ausspucken. Nur anwenden, wenn das für die pflegebedürftige Person nicht zu anstrengend ist.
- Bei Belag und Borken auf der Zunge lösen Sie diese sehr vorsichtig. Mit ein paar Tropfen Öl, etwa Mandel- oder Oliven-Öl, lassen sie sich besser entfernen.

Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

- die Ursache der Mundtrockenheit unklar ist
- das Trinken schwerfällt
- nicht genug getrunken werden kann
- schmerzhafte Risse der Schleimhaut bestehen
- Schmerzen oder Beschwerden beim Schlucken auftreten, etwa durch borkigen Belag auf der Zunge.
- Beläge an der Wangen-Schleimhaut auftreten.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Mundpflege – Praxistipps für den Pflegealltag.
Download und Bestellung: www.zqp.de

Gereizte Mund-Schleimhaut

Von einer gereizten oder entzündeten Mund-Schleimhaut spricht man bei kleinen Verletzungen im Mund. Bei pflegebedürftigen Menschen ist der Grund in vielen Fällen eine Prothese, die schlecht sitzt. Auch Bakterien und Pilze verursachen Entzündungen der Mund-Schleimhaut. Die Entzündungen sind oftmals schmerzhaft und können dazu führen, dass man weniger isst. Sie schwächen außerdem die Abwehrkräfte. Zudem können sich Krankheits-Erreger aus dem Mund bis in die Lunge ausbreiten.

Tipps: Die Mund-Schleimhaut pflegen

- Schauen Sie täglich, ob sich die Mund-Schleimhaut verändert. Das ist besonders wichtig, wenn die pflegebedürftige Person Beschwerden nicht mitteilen kann.
- Unterstützen Sie dabei, den Mund täglich 2 bis 3 Mal auszuspülen. Nehmen Sie dafür Tee aus Eibisch-Wurzel, Kamille, Salbei oder Ringelblume (Calendula) (↗ Tipps).
- Wenn das Ausspülen nicht möglich ist, geben Sie einige Tropfen des Tees auf die Zunge oder tränken Sie einen Tupfer. Wischen Sie damit vorsichtig die Schleimhaut aus.
- Nutzen Sie zum Spülen auch fertige Lösungen aus Heil-Pflanzen. Sie sind in Apotheken oder im Kräuter-Fachhandel erhältlich. Lassen Sie sich dort beraten. Beachten Sie zudem die Angaben des Herstellers.
- Informieren Sie sich in der Apotheke über Mittel, um entzündete Stellen im Mund örtlich zu behandeln. Verdünntes Nelken-Öl oder Myrrhe-Tinktur helfen bei schmerzhaften Aphten im Mund. Testen Sie vorab, ob sie hautverträglich sind (↗ Seite 7).
- Halten Sie sich zur Anwendung von Mund-Spülungen an ärztliche Verordnungen.

→ Tipp: Tee aus Eibisch-Wurzel zubereiten

- Übergießen Sie 1 bis 2 Teelöffel geschnittene Eibisch-Wurzel mit 150 ml kaltem Wasser.
- Lassen Sie den Ansatz 1 bis 2 Stunden stehen. Rühren Sie zwischendurch um. Kochen Sie ihn danach kurz auf und seihen Sie ihn nach dem Abkühlen ab.
- Spülen Sie mit dem Tee den Mund aus. Auch wenn er getrunken wird, pflegt das die Schleimhäute.
- Bieten Sie den Tee etwa 1 Stunde vor der Einnahme von Medikamenten an. Eibisch-Wurzel kann die Wirkung von Arzneimitteln verzögern.

→ Tipp: Tee aus Kamille, Salbei oder Ringelblumen zubereiten

- Übergießen Sie pro Tasse 1 gehäuften Esslöffel der Kräuter mit 150 ml heißem Wasser. Bei Kamille und Ringelblumen werden die Blüten verwendet, bei Salbei die Blätter.
- Lassen Sie den Tee 5 bis 10 Minuten abgedeckt ziehen.
- Verwenden Sie den Tee, um den Mund auszuspülen.

Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

- die Beschwerden anhalten oder sich verschlimmern
- Probleme mit der Zahnprothese vorliegen
- sich die Schleimhaut verändert, etwa weiße Beläge auftreten.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Mundpflege – Praxistipps für den Pflegealltag.
Download und Bestellung: www.zqp.de

Trockene Haut und juckende Haut

Die Haut schützt den Körper vor äußeren Einflüssen, zum Beispiel vor Keimen, die krank machen. Damit die Haut gesund bleibt, muss sie geschützt und gepflegt werden. Denn die Haut älterer, pflegebedürftiger Menschen wird dünner, faltiger, weniger elastisch und widerstandsfähig. Oft ist sie trocken, insbesondere an Füßen, Beinen und Armen. Milde Formen trockener Haut erkennt man an weißlich glänzenden Schuppen. Sehr trockene Haut ist rau und rissig. Sie kann sogar bluten und entzündet sein. Oft juckt sie dann auch sehr stark. Das kann sehr belastend sein. Kratzen schädigt die Haut noch mehr und begünstigt Infektionen. Außerdem steigt bei trockener Haut das Risiko für Druckgeschwüre.

Tipps: Haut pflegen

- Cremen Sie den ganzen Körper mindestens 1 Mal am Tag ein. Bei sehr trockener Haut mehrmals täglich. Verwenden Sie gegen trockene Haut eine ölige oder fetthaltige Creme, Salbe oder Lotion. Geeignet sind Produkte mit Urea, Dexpanthenol, Glycerin oder Milchsäure.
- Nutzen Sie auch Mandel- oder Kokos-Öl, um die natürliche Funktion der Haut zu unterstützen.
- Cremen Sie offene und entzündete Hautstellen nicht ein. Verwenden Sie dafür nur ärztlich verordnete Produkte.

Tipps: Juckreiz lindern

- Bedecken Sie die juckende Haut mit einem feucht-kalten Waschlappen. Drücken Sie dabei ein paar Minuten mit der ganzen Handfläche leicht auf die Stelle.
- Kühlen Sie juckende Stellen mit einer Auflage aus Joghurt oder Quark (↗ Tipp).
- Legen Sie eine Auflage aus schwarzem Tee auf juckende Haut. Die Gerbstoffe in schwarzem Tee können die Haut schützen, Juckreiz lindern und Entzündungen hemmen (↗ Tipp).
- Nutzen Sie Cremes oder Haut-Sprays mit Menthol oder Campher. Sie können kurzfristig Juckreiz lindern. Lassen Sie sich zu diesen Produkten in der Apotheke oder ärztlich beraten. Beachten Sie auch die Angaben des Herstellers. Schützen Sie die Augen vor Kontakt mit Produkten mit ätherischen Ölen (↗ Seite 7).
- Lenken Sie vom Juckreiz ab, beispielsweise durch Gespräche, Vorlesen, ein Spiel oder Musik.
- Nutzen Sie Techniken zur Entspannung, etwa die Progressive Muskel-Entspannung nach Jacobson, Fantasie-Reisen oder Massagen. Anleitungen dazu erhalten Sie beispielsweise in Pflegekursen (↗ Seite 41).

→ Tipp: Auflage mit Joghurt oder Quark einsetzen

- Bestreichen Sie ein feuchtes Leinen- oder Baumwoll-Tuch fingerdick mit Natur-Joghurt oder Quark. Der Joghurt sollte mindestens 3,5 Prozent Fettgehalt haben, der Quark mindestens 20 Prozent.
- Legen Sie diese Packung auf die juckende Hautstelle. Decken Sie die Auflage mit einem dicken Frottee-Handtuch ab.
- Erneuern Sie bei Bedarf die Auflage, wenn sie sich erwärmt.

→ Tipp: Auflage aus schwarzem Tee anwenden

- Brühen Sie 2 bis 3 Beutel schwarzen Tee mit 200 ml kochendem Wasser auf. Lassen Sie den Tee mindestens 10 Minuten ziehen und abkühlen.
- Tauchen Sie eine Mull-Kompresse oder ein kleines Baumwolltuch hinein. Wringen Sie das Tuch vorsichtig aus.
- Legen Sie die feuchte Auflage mehrmals täglich für einige Minuten auf die juckende Stelle.
- Pflegen Sie die Haut danach mit einer Feuchtigkeits-Creme.

Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

- sich die Haut verfärbt, zum Beispiel bei anhaltenden Rötungen
- Hautrisse, Blutergüsse, Wunden, Druckstellen, Blutungen, Pusteln oder Ekzeme auftreten.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Körperpflege – Praxistipps für den Pflegealltag.
Download und Bestellung: www.zqp.de

Schmerzen

Schmerzen sind Signale des Körpers. Sie machen zum Beispiel auf Verletzungen, Entzündungen oder andere Erkrankungen aufmerksam. Auch ungleichmäßige körperliche Belastung kann zu Schmerzen führen, etwa wenn die Beweglichkeit eingeschränkt ist. Zudem kann der altersbedingte Verschleiß von Gelenken und der Wirbelsäule Schmerzen verursachen. Sie können aber auch psychische Ursachen haben, wie starke Anspannung, Angst oder Kränkung.

Jede Person empfindet Schmerzen anders. Schmerzen können sehr belastend sein und die Lebensqualität stark einschränken. Zudem beeinträchtigen Schmerzen die Wahrnehmung und das Denken.

Tipps: Schmerzen ernstnehmen

- Nehmen Sie Schmerzen immer ernst. Sie müssen ärztlich untersucht und behandelt werden. Die Ärztin oder der Arzt verordnet therapeutische Maßnahmen und wenn nötig Medikamente.
- Achten Sie auf Anzeichen für Schmerzen. Das ist besonders wichtig, wenn die pflegebedürftige Person Schmerzen nicht selbst mitteilen kann, etwa bei Menschen mit Demenz. Ungewöhnliches Verhalten kann ein Hinweis auf Schmerzen sein, zum Beispiel:
  - Unruhe
  - stereotype Bewegungen wie Umherlaufen, monotones Schaukeln
  - angespannter oder ängstlicher Gesichtsausdruck
  - Schonhaltung oder verkrampfte Haltung
  - Schwitzen
  - Aggressivität
  - Berührungsempfindlichkeit und Abwehr
  - Wimmern, Stöhnen, Schreien
  - Ablehnen des Essens
  - keine Reaktion auf Trost oder Zuwendung.

Bei Menschen mit Demenz kann verändertes Verhalten wie Unruhe auf Schmerzen hinweisen.

Tipps: Schmerzen lindern

- Regen Sie zu Bewegung an, zum Beispiel ein tägliches Geh-Training oder Gymnastik. Das kann helfen, Schmerzen zu verringern.
- Lassen Sie sich ärztlich zur Anwendung von Weidenrinde beraten. Sie wirkt beispielsweise bei Schmerzen am Rücken, an Gelenken und Muskeln schmerzlindernd und entzündungs-hemmend.

- Massieren Sie sanft Hände, Füße oder Nacken. Das kann entspannend wirken und Schmerzen lindern. Bei schmerzenden Gelenken und Muskeln ist Massage-Öl mit Arnika oder Campher gut geeignet.
- Kühlen Sie bei akut entzündlichen Gelenk-Schmerzen. Verwenden Sie dazu zum Beispiel einen feucht-kalten Waschlappen oder eine kalte Auflage mit Quark (↗ Seite 23). Bei entzündlicher Arthrose im Knie-Gelenk ist eine Auflage mit Kohl geeignet (↗ Tipp).
- Bieten Sie bei Muskel-Verspannungen ein wärmendes Körner- oder Kernkissen an (↗ Seite 33). Wenn möglich helfen Sie, ein warmes Bad zu nehmen.
- Wenden Sie bei Muskel-Schmerzen, zum Beispiel im Nacken, eine wärmende Auflage mit einem Schmerz-Öl an. Geeignet ist etwa ein Öl mit Lavendel und Campher (↗ Tipp). Lassen Sie sich dazu in der Apotheke oder ärztlich beraten.
- Bei Rückenschmerzen reiben Sie die schmerzenden Bereiche mit einer Wärmesalbe mit Capsaicin ein. Der Wirkstoff aus Cayenne-Pfeffer wirkt wärmend. Tragen Sie dabei Einweg-Handschuhe. Die Salbe darf nicht in Kontakt mit Schleimhäuten oder Augen kommen. Lassen Sie sich in der Apotheke oder ärztlich beraten. Beachten Sie auch die Angaben des Herstellers.
- Nutzen Sie bei Kopfschmerzen ätherisches Pfefferminz-Öl. Lassen Sie sich dazu in der Apotheke oder ärztlich beraten.
- Lenken Sie von den Schmerzen ab und nutzen Sie Techniken zur Entspannung. Geeignet sind etwa die Progressive Muskel-Entspannung nach Jacobson, Fantasie-Reisen oder Massagen. Anleitungen dazu erhalten Sie beispielsweise in Pflegekursen (↗ Seite 41).

→ Tipp: Mit Kohl-Auflage kühlen

- Entfernen Sie von einem Wirsing-Kohl oder Weiß-Kohl die äußeren Blätter.
- Ziehen Sie die dann die dunkleren Blätter darunter ab. Entfernen Sie mit einem Messer die Mittelrippe.
- Rollen Sie die Blätter auf einer festen Unterlage platt, bis etwas Saft austritt. Verwenden Sie zum Rollen beispielsweise eine Glasflasche.
- Legen Sie die Kohl-Blätter so auf das schmerzende Gelenk, dass sie wie Ziegel übereinander liegen.

- Bedecken Sie die Blätter mit einem Tuch. Befestigen Sie die Auflage mit einer elastischen Binde.
- Lassen die Auflage mindestens 1 Stunde oder über Nacht einwirken.
- Entfernen Sie die Auflage, wenn sie nicht hautverträglich ist.
- Waschen Sie anschließend die Körperstelle und tragen Sie eine Pflege-Creme auf.
- Wenden Sie die Auflage 1 bis 2 Mal täglich an. Nehmen Sie jedes Mal frische Blätter.

→ Tipp: Wärmende Auflage mit Schmerz-Öl anwenden

- Erwärmen Sie 2 Tücher aus Leinen oder Baumwolle auf der Heizung oder mit einer Wärmflasche.
- Träufeln Sie das Schmerz-Öl auf eines der Tücher bis es fast tropft.
- Legen Sie das warme Tuch direkt auf verspannte Schultern oder den Nacken. Es darf nicht zu heiß sein. Prüfen Sie vorher, ob das Öl auf der Haut verträglich ist (↗ Seite 7).
- Decken Sie das Tuch mit dem anderen erwärmten Tuch ab.
- Bedecken Sie Schultern oder Nacken wieder mit Kleidung und zusätzlich mit einer Wolldecke oder einem großen Handtuch.
- Entfernen Sie die Auflage, wenn sie nicht mehr wärmt.

Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

- **Schmerzen plötzlich auftreten**
- **Schmerzen über Tage anhalten**
- **bei pflegebedürftigen Menschen, die sich nicht äußern können, Anzeichen für Schmerzen bestehen.**

Weitere Informationen

Broschüren Chronischer Schmerz im Alter sowie Schmerzen erkennen bei Demenz der Deutschen Seniorenliga e. V.
Download und Bestellung: www.deutsche-seniorenliga.de

Ratgeber Demenz und Schmerz der Deutschen PalliativStiftung.
Download und Bestellung: www.palliativstiftung.de

Husten

Husten ist ein Reflex des Körpers. Dabei werden Schleim, Krankheits-Erreger und Reizstoffe aus den Atemwegen entfernt. Häufig tritt Husten bei Erkältungen oder einer Bronchitis auf. Auch trockene Raumluft, durch aufsteigende Magensäure gereizte Atemwege (Reflux), Allergien oder Medikamente können Husten hervorrufen. Starker Husten kann auch ein Hinweis auf Asthma, eine Lungen-Entzündung oder andere Lungen-Erkrankungen sein.

Tipps: Husten lindern

- Helfen Sie beim aufrechten Hinsetzen. Das erleichtert das Husten.
- Reichen Sie regelmäßig etwas zu trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten. Beachten Sie aber die ärztlich verordnete Flüssigkeits-Menge, zum Beispiel bei Herz- oder Nieren-Erkrankungen.
- Sorgen Sie für eine ausreichend feuchte Raumluft. Lüften Sie regelmäßig. Oder hängen Sie feuchte Handtücher über die Heizung. Die Luft-Feuchtigkeit sollte zwischen 50 und 60 Prozent liegen. Sie lässt sich mit einem Hygrometer messen.
- Setzen Sie bei sehr trockener Luft einen Dampfluft-Befeuchter ein. Diese Geräte sind aber regelmäßig zu reinigen. Sonst können sich darüber Krankheits-Erreger verbreiten.
- Stellen Sie bei einer Erkältung Zwiebelsaft her. Er wirkt desinfizierend, abschwellend und schleim-lösend (↗ Tipp).
- Bereiten Sie einen Hustentee zu, zum Beispiel aus Thymian. Bei einer Erkältung löst er den Schleim und erleichtert das Husten (↗ Tipp).
- Wenden Sie wärmende Wickel auf dem Brustkorb an. Sie wirken schleim-lösend und erleichtern das Atmen (↗ Tipp).

→ Tipp: Zwiebelsaft zubereiten

- Geben Sie 1 bis 2 klein geschnittene Zwiebeln in ein Gefäß mit festem Deckel, etwa ein Schraubglas.
- Vermengen Sie die Zwiebel-Stücke mit 1 bis 2 Esslöffeln Zucker oder flüssigen Honig. Das entzieht der Zwiebel Flüssigkeit.
- Lassen Sie die Mischung mehrere Stunden oder über Nacht ziehen.

- Seihen Sie den Saft durch ein Sieb ab. Geben Sie nach Geschmack etwas Zitronensaft hinzu.
- Bieten Sie den Saft dann löffelweise über den Tag verteilt zum Einnehmen an.
- Bewahren Sie das Glas im Kühlschrank auf.
- Bereiten Sie die Mischung täglich frisch zu, damit sich keine Keime bilden.

→ Tipp: Hustentee zubereiten

- Überbrühen Sie 1 bis 2 Teelöffel frischen oder getrockneten Thymian mit 200 ml heißem Wasser.
- Lassen sie den Tee vor dem Abseihen 8 bis 10 Minuten ziehen.
- Bieten Sie täglich 3 Tassen des Tees an.
- Oder bereiten Sie eine Hustentee-Mischung aus der Apotheke zu. Beachten Sie dabei die Angaben des Herstellers oder den Rat aus der Apotheke.

→ Tipp: Brustwickel anwenden

- Decken Sie das Bett auf Höhe der Brust mit einer wasserdichten Unterlage ab. Legen Sie darüber ein großes Frottee-Handtuch.
- Legen Sie ein weiteres großes Frottee-Handtuch und ein Baumwoll-Tuch bereit. Sie können dazu ein Geschirr-Tuch nehmen.
- Rollen Sie das Baumwoll-Tuch. Legen Sie es so in eine Schüssel, dass beide Enden über den Schüsselrand hinaushängen.
- Übergießen Sie die Rolle mit heißem Wasser. Sie können auch 2 bis 5 Tropfen ätherisches Thymian-Öl in das heiße Wasser geben. Prüfen Sie vorher, ob das Öl hautverträglich ist (↗ Seite 7).
- Nehmen Sie das Tuch heraus, wenn es gut vollgesogen ist.
- Wringen Sie es kräftig aus. Je besser es ausgewrungen ist, desto höhere Temperaturen verträgt man auf der Haut. Außerdem hält die Wärme besser an.
- Testen Sie die Temperatur des Wickels am eigenen Unterarm. Er darf nicht zu heiß sein, damit die Haut nicht verbrüht.
- Legen Sie das feucht-warme Tuch auf das Handtuch auf dem Bett.
- Helfen Sie der pflegebedürftigen Person, sich auf Brusthöhe mit dem Rücken auf das Tuch zu legen. Umwickeln Sie die Brust nun mit dem Tuch. Schlagen Sie auch das trockene Handtuch um die Brust.

- Lassen Sie den Brustwickel möglichst 30 Minuten einwirken. Prüfen Sie auch zwischendurch die Reaktion der Haut.
- Reiben Sie anschließend Brust und Rücken mit Haut-Öl ein.
- Lassen Sie die pflegebedürftige Person weitere 30 Minuten möglichst ohne Ablenkung ruhen.
- Wenden Sie den Brustwickel 1 Mal täglich an. Setzen Sie Brustwickel aber nicht dauerhaft ein. Das schädigt die Haut.
- Beachten Sie, dass der Brustwickel bei Fieber nicht anzuwenden ist.

Holen Sie ärztlichen oder pflegerischen Rat ein, wenn

- Fieber, Schmerzen oder Atemnot auftreten
- der Husten nach einer Woche nicht abklingt
- Blut im Auswurf zu erkennen ist.

Fieber

Fieber bedeutet, dass die Körper-Temperatur erhöht ist. Damit bekämpft das Abwehr-System des Körpers zum Beispiel Krankheits-Erreger. Häufige Auslöser für Fieber sind Erkältungen, Infekte des Magen-Darm-Trakts, der Harnwege, der Atemwege oder von Wunden. Meist kommen andere Symptome hinzu, zum Beispiel Schwäche, Müdigkeit, Appetit-Mangel und Kopfschmerzen.

Bei pflegebedürftigen Menschen ist Fieber besonders ernst zu nehmen und ärztlich abzuklären. Denn die Abwehrkräfte von pflegebedürftigen Menschen sind oft geschwächt. Bereits eine leicht erhöhte Temperatur ab 37,5 °C kann auf schwere Erkrankungen hinweisen, etwa eine Lungen-Entzündung. Zudem ist der Kreislauf weniger belastbar als bei jungen und gesunden Menschen. Oftmals trinken sie auch noch wenig. Bei Fieber kann das rasch zu schweren Kreislauf-Problemen führen. Außerdem beeinträchtigt Fieber die Wahrnehmung und das Denken.

Die Körper-Temperatur wird zum Beispiel mit einem Digital-Thermometer unter der Zunge gemessen, wenn kein Schnupfen besteht. Dabei werden dem Wert etwa 0,5 °C dazugerechnet. Mit etwas Übung ist auch ein Ohr- oder Stirn-Thermometer gut zum Messen geeignet. Die folgende Tabelle hilft dabei, die Temperatur zu bewerten:

36,5 bis 37,5 °C	37,5 bis 38 °C	38 bis 39 °C	39 bis 40 °C	über 40 °C
normale Temperatur	erhöhte Temperatur	mäßiges Fieber	hohes Fieber	sehr hohes Fieber

Tipps: Auf Fieber reagieren

- Sorgen Sie dafür, dass die erkrankte Person möglichst viel trinkt. Bieten Sie häufig Getränke an. Halten Sie aber die ärztlich verordnete Flüssigkeits-Menge ein, zum Beispiel bei Herz- oder Nieren-Erkrankungen.
- Lüften Sie regelmäßig. Vermeiden Sie dabei Zugluft.
- Verwenden Sie eine leichte Bettdecke, damit sich die Wärme nicht staut.
- Wechseln Sie verschwitzte Wäsche und Kleidung möglichst rasch.
- Bieten Sie Tee an: Bei einer Erkältung mit Fieber eignet sich Tee aus Holunderblüten oder Lindenblüten. Sie wirken schweißtreibend. Um Schmerzen zu lindern und Fieber zu senken, verwenden Sie Tee-Mischungen mit Weidenrinde oder Mädesüß (↗ Tipp). Bei einer Allergie auf Salicylate wie in Aspirin® dürfen Weidenrinde und Mädesüß nicht verwendet werden.
- Bei einer Erkältung mit Fieber ab 38,5 °C kühlen Sie den Körper mit Wadenwickeln. Mehrmals hintereinander angewendet können sie die Körper-Temperatur um bis zu 1 Grad senken. Häufig helfen sie auch bei weiteren Beschwerden wie innere Unruhe oder Kopfschmerzen (↗ Tipp).

→ Tipp: Tee-Mischung mit Weidenrinde oder Mädesüß zubereiten

- Mischen Sie zu gleichen Teilen Blüten von Holunder, Linde und Mädesüß oder Weidenrinde. Oder verwenden Sie eine fertige Tee-Mischung aus der Apotheke.
- Überbrühen Sie 1 Teelöffel der Mischung mit 150 ml Wasser und lassen Sie sie vor dem Abseihen 10 Minuten ziehen.
- Bieten Sie davon etwa 3 Tassen am Tag an.

→ Tipp: Wadenwickel anlegen

- Decken Sie das Bett auf Höhe der Unterschenkel mit einer wasserdichten Unterlage ab. Legen Sie darüber ein großes Frottee-Handtuch.
- Legen Sie 2 Tücher aus Baumwolle und 2 Frottee-Handtücher bereit.
- Tauchen Sie die Baumwoll-Tücher in lauwarmes Wasser und wringen sie diese leicht aus. Die Temperatur des Wassers sollte etwa 10 Grad unter der Körper-Temperatur liegen.
- Wickeln Sie die Tücher möglichst faltenfrei und straff zwischen Knie und Knöchel um die Unterschenkel.
- Legen Sie je 1 Frottee-Handtuch um die umwickelten Beine. Das hält die Temperatur der Wickel und verhindert, dass Nässe nach außen dringt.
- Entfernen Sie die Wickel sobald sie körperwarm sind.
- Wiederholen Sie die Anwendung 3 bis 4 Mal.
- Verwenden Sie in folgenden Fällen keine Wadenwickel: bei Frieren oder Schüttelfrost, kalten Händen oder Füßen, Durchblutungs-Störungen der Arterien, Harnwegs-Infekten, Reizung des Ischias-Nervs.

Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

- die Person mit erhöhter Temperatur oder Fieber bereits geschwächt oder mehrfach erkrankt ist
- das Fieber nicht zusammen mit einer Erkältung auftritt
- das Fieber zu einer Erkältung dazukommt
- trotz fiebersenkender Maßnahmen leichtes Fieber über zwei Tage anhält
- weitere Beschwerden hinzukommen.

Frieren

Frieren ist ein Kältegefühl. Es entsteht häufig aufgrund einer zu kühlen Umgebung. In der Regel erzeugt der Körper dann Wärme und sorgt so dafür, dass die Körpertemperatur nicht sinkt. Zum Beispiel durch kleine Bewegungen der Muskeln, bekannt als Zittern. Bei älteren, pflegebedürftigen Menschen kann sich jedoch verändern, wie der Körper seine Temperatur regelt. Er produziert weniger Eigenwärme und die Haut kann Wärme mitunter schlechter halten. Reflexe wie Zittern sind eingeschränkt. Zudem kann Bewegungs-Mangel das Gefühl zu frieren hervorrufen. Weitere Gründe für Frieren können Durchblutungs-Störungen, niedriger Blutdruck, Infekte, erhöhte Körper-Temperatur, Schilddrüsen-Unterfunktion oder Medikamente sein. Besonders bei älteren pflegebedürftigen Menschen kann Frieren auf eine Unterkühlung hindeuten.

Frieren verschlechtert nicht nur das Wohlbefinden. Eine Unterkühlung kann das Herz-Kreislauf-System belasten und das Immunsystem schwächen. Zudem beeinträchtigt starkes Frieren die Wahrnehmung und das Denken.

Tipps: Frieren lindern

- Sorgen Sie für eine Raumtemperatur von mindestens 22 °C.
- Vermeiden Sie Zugluft.
- Achten Sie auf angemessene Kleidung, beispielsweise warme Socken, Strickjacke und Halstuch.
- Bieten Sie ein warmes Getränk oder eine Suppe an.
- Regen Sie zur Bewegung an. Auch leichte Übungen sind sinnvoll: mit den Armen und Füßen kreisen oder mit den Zehen wackeln.
- Bereiten Sie einen Ingwer-Tee zu. Ingwer fördert die Durchblutung und wärmt (↗ Seite 17).
- Erwärmen Sie ein Körner- oder Kern-Kissen und legen es auf den Bauch oder den Rücken (↗ Tipp). Wärmflaschen sind bei pflegebedürftigen Menschen nicht geeignet.
- Bieten Sie ein warmes Fußbad nach Kneipp an. Es wärmt und regt den Kreislauf an (↗ Tipp).
- Bei niedrigem Blutdruck reiben Sie Rücken, Arme oder Beine sanft mit 1-prozentigem ätherischem Rosmarin-Öl ein. Das regt den Kreislauf an. Bei erhöhtem Blutdruck ist es nicht zu verwenden. Holen Sie dazu vorab ärztlichen Rat ein. Prüfen Sie auch, ob es hautverträglich ist (↗ Seite 7).

→ Tipp: Mit Körner- oder Kernkissen wärmen

- Nehmen Sie ein Körner- oder Kernkissen, das nicht zu prall gefüllt ist. Sonst kann es sich nicht gut an den Körper anpassen.
- Erwärmen Sie das Kissen bei etwa 100 °C im Backofen oder kurz in der Mikrowelle. Beachten Sie die Angaben des Herstellers.
- Überprüfen Sie die Temperatur an der Innenseite Ihres Unterarms, bevor Sie das Kissen bei der pflegebedürftigen Person auflegen. Es darf nicht zu heiß sein.
- Legen Sie das Wärme-Kissen mit Baumwoll-Bezug auf den Bauch oder den Rücken der pflegebedürftigen Person. Decken Sie sie warm zu.
- Kontrollieren Sie während der Anwendung die Haut, um Verbrennungen zu vermeiden.

→ Tipp: Warmes Fußbad nach Kneipp anwenden

- Füllen Sie eine Schüssel mit warmem Wasser, maximal 38 °C, sodass es bis zur Mitte der Wade reicht.
- Geben Sie wenn gewünscht etwas ätherisches Ingwer-Öl hinzu. Das kann die wärmende Wirkung steigern. Prüfen Sie vorher, ob es auf der Haut verträglich ist (↗ Seite 7).
- Lassen Sie die Beine darin etwa 5 Minuten baden, wenn es angenehm ist
- Brausen Sie danach die Unterschenkel kurz kalt ab. Verzichten Sie darauf, wenn die Füße danach erfahrungsgemäß nicht wieder gut warm werden.
- Streifen Sie anschließend das Wasser nur ab, nicht ganz abtrocknen.
- Trocknen Sie zwischen den Zehen ab und ziehen Sie warme Socken an. Lassen Sie die pflegebedürftige Person danach etwa 30 Minuten zugedeckt ruhen.

Holen Sie ärztlichen oder pflegerischen Rat ein, wenn

- **das Frieren häufig vorkommt**
- **die Körper-Temperatur unter 36 °C oder erhöht ist**
- **Kälteschauer oder Schüttelfrost auftreten.**

Weitere Informationen

Übersicht zu Kneipp-Anwendungen: www.kneippvisite.de

Mattigkeit und Müdigkeit

Mattigkeit und Müdigkeit zeigen an, dass der Körper Ruhe und Erholung braucht. Sie können auch Hinweise auf Belastungen sein: zum Beispiel durch geistige oder körperliche Anstrengung, Krankheiten und Medikamente. Auch Mangel-Zustände können matt und müde machen. Dann fehlen dem Körper Schlaf, Bewegung, Sauerstoff, Flüssigkeit oder Nährstoffe und Vitamine. Müdigkeit kommt akut und chronisch vor.

Werden die Ursachen nicht behandelt, kann das weitere gesundheitliche Probleme zur Folge haben. Zudem kann es sehr belastend sein, sich oft matt und müde zu fühlen. Müdigkeit macht viele Menschen nervös und reizbar. Wahrnehmung und Denken werden oft beeinträchtigt.

Tipps: Energie anregen

- Sorgen Sie möglichst für tägliche körperliche Bewegung, am besten im Freien.
- Lüften Sie regelmäßig.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichendes Trinken. Bieten Sie zum Beispiel frischgepresste Obstsäfte an. Halten Sie aber die ärztlich verordnete Flüssigkeits-Menge ein, zum Beispiel bei Herz- oder Nieren-Erkrankungen.
- Schaffen Sie so oft wie möglich positive Momente – kleine Freuden können Energie geben.
- Fördern Sie erholsamen Schlaf (↗ Seite 37).
- Regen Sie den Kreislauf mit Güssen und Bädern nach Kneipp an. Sie fördern erfahrungsgemäß die Durchblutung (↗ Tipps). Bei kalten Händen oder Armen sind Anwendungen mit kaltem Wasser nicht geeignet.
- Bei niedrigem Blutdruck geben Sie 1 bis 2 Tropfen ätherisches Rosmarin-Öl zu neutraler Körper-Lotion hinzu. Reiben Sie damit nach dem Waschen Arme, Füße und Brust ein. Das regt den Kreislauf an. Bei erhöhtem Blutdruck ist es nicht zu verwenden. Holen Sie dazu vorab ärztlichen Rat ein. Prüfen Sie auch, ob es hautverträglich ist (↗ Seite 7).
- Verwenden Sie einen anregenden Raum-Duft. Beträufeln Sie dazu ein Taschentuch mit je 2 Tropfen ätherischem Öl von Minze, Zitrone oder Orange. Legen Sie das Tuch in den Wohnraum, damit der Duft sich dort verbreitet.

→ Tipp: Kühlendes Armbad nach Kneipp einsetzen

- Füllen Sie das Waschbecken oder eine Arm-Badewanne mit etwa 12 bis 18 °C kaltem Wasser.
- Tauchen Sie die Arme bis zur Mitte der Oberarme ein.
- Lassen Sie sie etwa 30 Sekunden im Wasser bis ein Kältegefühl oder sogar ein leichter Kälteschmerz eintritt.
- Streifen Sie danach das Wasser nur ab, nicht abtrocknen.
- Leiten Sie dann an, die Arme zu bewegen, bis ein Wärmegefühl eintritt.

- Achten Sie darauf, dass die pflegebedürftige Person sich wohlfühlt und nicht friert. Legen Sie eine Decke oder warme Kleidung zum Aufwärmen bereit.

→ Tipp: Kalten Arm-Guss nach Kneipp anwenden

- Führen Sie einen kalten Wasserstrahl aus dem Duschkopf langsam vom Handrücken außen am Arm bis zur Schulter.
- Führen Sie den Wasserstrahl danach auf der Innenseite wieder zurück.
- Wiederholen Sie den Guss an jedem Arm, solange es angenehm ist, jedoch höchstens 3 Mal.
- Streifen Sie danach das Wasser nur ab, nicht abtrocknen.
- Leiten Sie dann an, die Arme zu bewegen, bis ein Wärmegefühl eintritt.
- Achten Sie darauf, dass die pflegebedürftige Person sich wohlfühlt und nicht friert. Legen Sie eine Decke oder warme Kleidung zum Aufwärmen bereit.

→ Tipp: Wechsel-Fußbad nach Kneipp durchführen

- Füllen Sie 2 kniehohe Gefäße mit Wasser: Einen Eimer mit etwa 38 °C warmem Wasser. Und einen Eimer mit etwa 18 °C kaltem Wasser.
- Lassen Sie zuerst beide Beine 5 Minuten im warmen Wasser. Tauchen Sie dann die Füße ganz kurz ins kalte Wasser.
- Wiederholen Sie den Vorgang, wenn es angenehm ist. Wechseln Sie anfangs 2 Mal, später kann bis zu maximal 4 Mal gewechselt werden.
- Streifen Sie nach der letzten Runde im kalten Wasser das Wasser ab. Wenn die Füße nicht wieder gut warm werden, beenden Sie das Fußbad besser im warmen Wasser.
- Trocknen Sie zwischen den Zehen ab und ziehen Sie warme Socken an.
- Achten Sie darauf, dass die pflegebedürftige Person sich wohlfühlt und nicht friert. Legen Sie eine Decke oder warme Kleidung zum Aufwärmen bereit.
- Wenden Sie das Wechselfußbad in folgenden Fällen nicht an: arterielle Durchblutungs-Störung der Beine, wie Raucherbein oder fortgeschrittene Schaufenster-Krankheit, Krampfadern und andere Venen-Beschwerden.

Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

- **Mattigkeit oder Müdigkeit andauern und die Ursache unklar ist**
- **Symptome wie Nachtschweiß, trockene Schleimhäute, Blut im Stuhl, geschwollene Lymphknoten oder ungewöhnlich großer Durst auftreten.**

Weitere Informationen

Informationsblatt der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin Müdigkeit. Download und Bestellung: www.degam.de

Übersicht zu Kneipp-Anwendungen: www.kneippvisite.de

Schlaf-Probleme

Von einer Schlaf-Störung spricht man, wenn jemand über Wochen nicht lang oder tief genug schläft. Das gilt auch, wenn man schlecht einschläft oder nicht durchschläft. Die Ursachen können psychisch sein, etwa Ärger, Sorgen, Stress oder Einsamkeit. Schlaf-Störungen können auch eine Folge von geistiger oder körperlicher Unterforderung sein. Manchmal sind die Gründe in der Umgebung zu finden: wenn es zu laut, zu hell oder zu unbequem ist, um zur Ruhe zu kommen.

Auch körperliche Beschwerden können Schlaf-Probleme machen, zum Beispiel Schmerzen und unruhige Beine. Das gilt auch für häufige nächtliche Toiletten-Gänge oder Nebenwirkungen von Medikamenten. Bei Menschen mit fortgeschrittener Demenz kann es sogar zu einer sogenannten Tag-Nacht-Umkehr kommen. Sie schlafen dann tagsüber mehr und sind nachts häufig wach und aktiv.

Schlaf-Probleme können sehr stark belasten. Wer zu wenig schläft, fühlt sich erschöpft, ist unkonzentriert oder gereizt. Langanhaltende Schlaf-Störungen können Infekte, Bluthochdruck, Herz-Rhythmus-Störungen oder Depressionen begünstigen.

Tipps: Ruhe und Schlaf fördern

- Sorgen Sie wenn möglich tagsüber für Bewegung, etwas Betätigung und geistige Anregung.
- Führen Sie feste Rituale am Abend ein: immer zur gleichen Zeit zu Bett gehen, ruhige Musik hören oder einen Kräutertee trinken.
- Bieten Sie Getränke vor allem tagsüber an. Etwa 2 Stunden vor dem Schlafengehen nur noch wenig zu trinken, kann Harndrang in der Nacht vermeiden.
- Prüfen Sie gemeinsam, ob das Zubettgehen zu früh ist.
- Sorgen Sie für ein ruhiges, abgedunkeltes und angenehm kühles Schlafzimmer, bei etwa 16 bis 18 °C.
- Wärmen Sie kalte Füße mit leicht erwärmten Strümpfen oder einem warmen Fußbad (↗ Seite 33).
- Helfen Sie mit Techniken zur Entspannung zur Ruhe zu kommen. Geeignet sind etwa die Progressive Muskel-Entspannung nach Jacobson, Fantasie-Reisen oder Massagen. Anleitungen dazu erhalten Sie beispielsweise in Pflegekursen (↗ Seite 41).
- Vermeiden Sie aufwühlende Gesprächs-Themen oder Fernsehen vor dem Schlafengehen.

- Vermeiden Sie ab dem späten Nachmittag Kaffee, grünen oder schwarzen Tee. Sie enthalten Koffein. Das kann das Einschlafen erschweren und den Schlaf verschlechtern. Aber es gibt Ausnahmen: Manche Menschen schlafen besser, wenn sie kurz vor dem Schlafengehen eine Tasse Kaffee trinken.
- Bieten Sie abends vor dem Schlafen eine Tasse Tee aus Lavendel, Baldrian und Hopfen an (↗ Tipp). Sie wirken beruhigend und fördern den Schlaf. Bei leichter Nervosität sind besonders Hopfen und Melisse geeignet.
- Verwenden Sie einen beruhigenden Raum-Duft. Träufeln Sie 1 bis 2 Tropfen ätherisches Lavendel-Öl auf ein Taschentuch. Legen Sie das Tuch in die Nähe des Bettes, damit sich der Duft im Raum verbreitet. Sie können auch ein Duftkissen oder Kräuter-Säckchen mit Lavendel-Blüten verwenden.
- Nutzen Sie Lavendel-Öl für Massagen oder Auflagen (↗ Tipp). Prüfen Sie vorab, ob das ätherische Öl hautverträglich ist (↗ Seite 7).
- Informieren Sie sich in der Apotheke und beim Arzt oder der Ärztin auch zu pflanzlichen Arzneimitteln mit Baldrian, Hopfen, Melisse oder Lavendel. Diese können in Form von Tabletten und Tropfen eingenommen werden.
- Setzen Sie Medikamente gegen Schlaf-Störungen nur nach ärztlicher Verordnung ein.

→ Tipp: Beruhigenden Tee zubereiten

- Mischen Sie zu gleichen Teilen Baldrian-Wurzel, Melissen-Blätter und Hopfen-Blüten. Überbrühen Sie 1 Esslöffel der Mischung mit 250 ml Wasser.
- Oder überbrühen Sie 1 Teelöffel Lavendel-Blüten mit 250 ml Wasser.
- Lassen Sie den Tee vor dem Abseihen 5 Minuten ziehen.

→ Tipp: Mit Lavendel-Öl massieren

- Massieren Sie sanft Brust, Hände oder Füße mit 1-prozentigem ätherischem Lavendel-Öl.
- Bei agitierten, das heißt krankhaft unruhigen, Menschen sollten Sie deren Hände nicht mit Lavendel-Öl einreiben. Lassen Sie sich dazu ärztlich beraten.

→ Tipp: Auflage mit Lavendel-Öl anwenden

- Erwärmen Sie 2 Tücher aus Leinen oder Baumwolle auf der Heizung oder mit einer Wärmflasche. Sie können dazu Geschirr-Tücher nehmen.
- Träufeln Sie etwas ätherisches Lavendel-Öl auf eines der Tücher.
- Legen Sie dieses Tuch direkt auf die Brust. Es darf nicht zu heiß sein.
- Decken Sie das Tuch mit dem anderen erwärmten Tuch ab.
- Bedecken Sie den Oberkörper wieder mit Kleidung und zusätzlich mit einer Wolldecke oder einem großen Handtuch.
- Lassen Sie die Auflage solange liegen, wie es angenehm ist.
- Wenden Sie die Auflage nur 1 Mal täglich an.

Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

- Schlaf-Probleme erstmalig auftreten und mehr als einen Monat anhalten
- Schmerzen, Herzrasen oder Nachtschweiß auftreten
- sich Verwirrtheit, Aggressionen, Angst oder Depressionen zeigen.

Weitere Informationen

ZQP-Onlineportal Prävention in der Pflege: www.pflege-praevention.de

Ratgeber Schlaf im Alter sowie Ein- und Durchschlafstörungen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM).
Download und Bestellung: www.dgsm.de

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?

Beschwerden bei pflegebedürftigen Menschen müssen grundsätzlich ernst genommen werden. Sie sollten zügig behandelt werden. Holen Sie ärztlichen oder pflegefachlichen Rat ein, wenn Sie Folgendes feststellen:

- anhaltende und zunehmende Beschwerden
- Schwäche und Kreislauf-Probleme
- Schmerzen
- starkes Unwohlsein mit Erbrechen
- Atem-Beschwerden
- Veränderungen der Haut- oder Schleimhäute
- Veränderungen von Urin oder Stuhl
- Anzeichen für Unverträglichkeiten
- ungewohntes Verhalten

Beachten Sie außerdem die Hinweise in den einzelnen Kapiteln dazu, wann ärztliche Hilfe notwendig ist.

Ist die haus- oder fachärztliche Praxis nicht erreichbar, können Sie sich an den ärztlichen Bereitschaftsdienst wenden. Die Telefonnummer ist bundesweit einheitlich: 116 117. Im Notfall wählen Sie 112.

Wo gibt es Beratung und Unterstützung?

Information und Beratung

Pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen haben Anspruch auf kostenlose professionelle Pflegeberatung. Sie soll umfassend über Ansprüche und Angebote rund um die Pflege informieren. Dabei können zum Beispiel Fragen zu finanziellen Leistungen, zu Hilfsmitteln, zur Wohnungs-Anpassung oder zur Entlastung von der Pflege (↗ Seite 41) geklärt werden. Welche Leistungen aus der Pflegeversicherung pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen erhalten, richtet sich nach dem Pflegegrad. Er wird durch die Pflegekasse beziehungsweise private Pflegeversicherung festgestellt.

Eine erste Anlaufstelle bei Fragen rund um die Pflege sind die gesetzlichen Pflegekassen und privaten Pflegeversicherungen sowie örtliche Beratungsstellen wie die Pflegestützpunkte oder compass private pflegeberatung.

Informationen speziell zu Demenz bietet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz: www.deutsche-alzheimer.de. Kostenlose Beratung erhalten Sie am Alzheimer-Telefon: 030/25 93 79 514.

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie mit der Datenbank des ZQP finden (↗ Seite 44). Damit können Sie auch gezielt nach Beratungsthemen suchen, zum Beispiel zu Demenz oder zur Anpassung des Wohnraums.

Schulung und Anleitung

In Pflegekursen erhalten pflegende Angehörige praktisches Wissen rund um die Pflege. Sie lernen zum Beispiel wichtige Handgriffe, den Umgang mit Hilfsmitteln oder die richtige Haltung, um den Rücken zu schonen. Auch Wissen zu Gesundheit und Hygiene wird vermittelt. Auf Wunsch findet die Schulung zu Hause statt. Informieren Sie sich über Angebote bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung.

Entlastung für pflegende Angehörige

Die Pflegeversicherung sieht eine ganze Reihe von Unterstützungs-Angeboten für pflegende Angehörige vor. Dazu gehören zum Beispiel die Ersatzpflege, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege und Nachtpflege. Auch die Unterstützung durch ambulante Pflegedienste ist möglich. Außerdem haben pflegende Angehörige einen Anspruch auf eine Auszeit, um Beruf und Pflege miteinander vereinbaren zu können. Entlastung für die Seele bieten zum Beispiel die örtlichen Familien-Beratungsstellen der Kirchen und Nachbarschafts-Vereine an. Psychologische Beratung kann in der hausärztlichen Praxis vermittelt werden. Eine kostenlose psychologische Onlineberatung finden Sie auf www.pflegen-und-leben.de. Die Broschüre Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. (BAGSO) bietet Informationen und praktische Tipps. Diese können Sie über www.bagso.de bestellen oder als PDF-Datei herunterladen.

Angehörigen- und Selbsthilfegruppen

Vielerorts gibt es Angehörigen- und Selbsthilfegruppen. Dort treffen sich pflegende Angehörige, tauschen sich aus und helfen sich dadurch gegenseitig. Bei der Suche können zum Beispiel Pflegestützpunkte, compass private pflegeberatung, ambulante Pflegedienste oder die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz unterstützen. Regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen helfen dabei, eine Gruppe zu finden. Zur Suche nach Adressen können Sie die ZQP-Datenbank nutzen (↗ Seite 44).

Unterstützung im akuten Konfliktfall

Einen anderen Menschen zu pflegen, kann sehr anstrengend sein. Manchmal wird es zu viel und das Fass droht überzulaufen. Das Onlineportal www.pflege-gewalt.de bietet praktische Tipps und informiert über Hilfe-Angebote. Zudem wird das jeweils aktuell erreichbare Hilfetelefon für akute Krisen-Situationen in der Pflege angezeigt.

Weitere Informationen

ZQP-Onlineportal Prävention in der Pflege mit praktischen Tipps, um Gesundheits-Problemen bei Pflegenden vorzubeugen:
www.pflege-praevention.de

Quellen

Bundesärztekammer, Kassenärztliche Bundesvereinigung, & Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (Hrsg.) (2017). Nicht-spezifischer Kreuzschmerz. Nationale VersorgungsLeitlinie nvl-007. AWMF online. www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/nvl-007l_S3_Kreuzschmerz_2017-03.pdf

Derry, S., Rice, A. S., Cole, P., Tan, T., & Moore, R. A. (2017). Topical capsaicin (high concentration) for chronic neuropathic pain in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews. doi: 10.1002/14651858.CD007393.pub4.

Deutsche Dermatologische Gesellschaft (Hrsg.) (2016). Diagnostik und Therapie des chronischen Pruritus. S2k-Leitlinie 013/048. AWMF online. www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/013-048l_S2k_Chronischer_Pruritus_2017-01.pdf

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (Hrsg.) (2014). Husten. DEGAM-Leitlinie Nr. 11. AWMF online. www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/053-013l_S3_Husten_2014-02-abgelaufen.pdf

Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (Hrsg.) (2013). Klinische Ernährung in der Geriatrie. Teil des laufenden S3-Leitlinienprojekts Klinische Ernährung. 073/019. AWMF online. www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/073-019l_S3_Klinische_Ern%C3%A4hrung_Geriatrie_2015-12-abgelaufen.pdf

Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten, & Deutsche Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (Hrsg.) (2010). Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. S3-Leitlinie 021/016. AWMF online. www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/021-016.html

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (Hrsg.) (2009). Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen. S3-Leitlinie 063/001. AWMF online. www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/063-001l_S3_SBAS_2017-08_2.pdf

European Medicines Agency (Hrsg.). European Union herbal monograph. Amsterdam. www.ema.europa.eu/en/medicines/field_ema_web_categories%253Aname_field/Herbal/field_ema_herb_outcome/european-union-herbal-monograph-254

Gagnier, J. J., Oltean, H., van Tulder, M. W., Berman, B. M., Bombardier, C., & Robbins, C. B. (2016). Herbal medicine for low back pain: A Cochrane review. Spine, 41(2), 116-133. doi: 10.1097/BRS.0000000000001310.

Geneen, L. J., Moore, R. A., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A., & Smith, B. H. (2017). Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database of Systematic Reviews. doi: 10.1002/14651858.CD011279.pub3.

Kasper, S. (2013). An orally administered lavandula oil preparation (Silexan) for anxiety disorder and related conditions: an evidence based review. International journal of psychiatry in clinical practice, 17(sup1), 15-22. doi: 10.3109/13651501.2013.813555.

Kneipp-Verlag GmbH (Hrsg.). Kneipp-Visite – Ihr Gesundheitsratgeber. Bad Wörishofen. www.kneippvisite.de

Kooperation Phytopharmaka (Hrsg.). Arzneipflanzenlexikon. Bonn. www.arzneipflanzen-lexikon.info

Larun, L., Brurberg, K. G., Odgaard-Jensen, J., & Price, J. R. (2016). Exercise therapy for chronic fatigue syndrome. Cochrane database of systematic reviews. doi: 10.1002/14651858.CD003200.pub7.

Lillehei, A. S., & Halcon, L. L. (2014). A systematic review of the effect of inhaled essential oils on sleep. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 20(6), 441-451. doi: 10.1089/acm.2013.0311.

Lytle, J., Mwatha, C., & Davis, K. K. (2014). Effect of lavender aromatherapy on vital signs and perceived quality of sleep in the intermediate care unit: a pilot study. American journal of critical care, 23(1), 24-29. doi: 10.4037/ajcc2014958.

Marx, W., Kiss, N., & Isenring, L. (2015). Is ginger beneficial for nausea and vomiting? An update of the literature. Current opinion in supportive and palliative care, 9(2), 189-195. doi: 10.1097/SPC.0000000000000135.

Ortiz, M. (2015). Integration von Naturheilverfahren in die stationäre Altenpflege. Zeitschrift für Komplementärmedizin, 7(06), 51-55. doi: 10.1055/s-0035-1570141.

Zentrum für Qualität in der Pflege (Hrsg.) (2015). Prävention in der Pflege – Naturheilkundliche Maßnahmen in Senioreneinrichtungen. Eine prospektive, kontrollierte, vergleichende, explorative Kohortenstudie. Abschlussbericht. www.zqp.de/wp-content/uploads/Abschlussbericht_Praevention_Pflege_Naturheilkundliche_Massnahmen.pdf

Zentrum für Qualität in der Pflege (Hrsg.) (2018). ZQP-Übersicht. Komplementäre Pflegeanwendungen und -konzepte. Berlin. www.zqp.de/wp-content/uploads/ZQP_Übersicht_Naturheilkunde.pdf

Weitere ZQP-Produkte

ZQP-Ratgeber

- Beatmung zu Hause
- Gewalt vorbeugen
- Inkontinenz
- Rollator
- Scham
- Ambulante Pflege
- Essen und Trinken
- Demenz
- Körperpflege
- Mundpflege

ZQP-Reporte

- Pflege und digitale Technik
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Junge Pflegende
- Vereinbarkeit von Beruf und Pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
- Freiwilliges Engagement im pflegerischen Versorgungsmix

Die kostenlosen Ratgeber und Reporte können Sie unter www.zqp.de bestellen oder als PDF-Datei herunterladen.

ZQP-Onlinedienste

- Beratung zur Pflege
  Datenbank mit Kontakt-Informationen zu über 4.500 nicht-kommerziellen Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland
  www.zqp.de/beratung-pflege

- Gewaltprävention in der Pflege
  Onlineportal mit Informationen zum Thema Gewaltprävention in der Pflege sowie praktischen Tipps und Kontaktdaten zur aktuell erreichbaren Notrufnummer für akute Krisen-Situationen
  www.pflege-gewalt.de

- Prävention in der Pflege
  Onlineportal mit Informationen über Prävention in der Pflege und Tipps, um Gesundheits-Problemen bei pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden vorzubeugen
  www.pflege-praevention.de

Impressum

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

Über das Zentrum für Qualität in der Pflege
Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ist eine bundesweit tätige, gemeinnützige und operative Stiftung. Sie wurde vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. errichtet. Ziel ist die Verbesserung der Pflegequalität für alte, hilfebedürftige, kranke und behinderte Menschen. Dabei steht im Mittelpunkt der Arbeit, zu einer Versorgung beizutragen, die an den individuellen Bedürfnissen pflegebedürftiger Menschen ausgerichtet ist. Dazu bringt das ZQP wissenschaftsbasierte Erkenntnisse in die Praxis. Alle Ergebnisse ihrer Forschung und Projekte stellt die Stiftung kostenlos zur Verfügung – zum Beispiel als Ratgeber, Reporte und Datenbanken. Als Wissensinstitut für die Pflege unterstützt das Zentrum damit alle, die sich für pflegebedürftige Menschen engagieren – in Familie, Praxis, Wissenschaft und Politik. In die Stiftungsarbeit sind auch externe Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie Vertreterinnen und Vertreter von Verbraucher- und Selbsthilfeorganisationen, Leistungsträgern, Leistungserbringern, Berufsverbänden und Verwaltung eingebunden.

ZQP-Methodenstandard
Die Erarbeitung der ZQP-Ratgeber erfolgt unter Beachtung internationaler Standards zur Aufbereitung von Gesundheitsinformationen. Der ZQP-Methodenstandard ist auf der Webseite des ZQP unter www.zqp.de dargestellt.

Anmerkung zur geschlechtergerechten Sprache
Wir achten darauf, die Texte möglichst geschlechtsneutral oder ausgewogen zu formulieren. Wenn doch einmal die männliche Sprachform verwendet wird, dann ausschließlich, damit der Text besser lesbar ist. Gemeint sind alle Geschlechter.

Redaktion – in alphabetischer Reihenfolge –
Katharina Lux, Zentrum für Qualität in der Pflege
Daniela Sulmann, Zentrum für Qualität in der Pflege

In Kooperation mit
Dr. med. Miriam Ortiz, Hochschulambulanz für Naturheilkunde, Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie, Charité – Universitätsmedizin Berlin

Gestaltung und Herstellung
Maren Amini (Illustrationen)
zwoplus, Berlin (Satz)
Druckteam Berlin (Druck)

Fotos
S. 2, Portrait Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon
S. 3, Portrait Dr. Miriam Ortiz, Andrea Katheder

Wichtiger Hinweis
Dieser Ratgeber kann individuelle therapeutische, pflegerische, medizinische, psychosoziale und psychische Beratung nicht ersetzen. Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Für jegliche Schäden, die aus falscher Pflege resultieren, übernimmt das ZQP keine Haftung.

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

4., überarbeitete Auflage, Berlin 2019

ISBN 978-3-945508-33-6
ISSN 2198-8668