

A close-up photograph of several vibrant red poppies. The petals are detailed and layered, with some in sharp focus and others blurred in the background. The lighting is soft, highlighting the texture of the flower petals. The background is a warm, out-of-focus orange and green.

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

Pflanzen, die dir sanft die Hand geben – Eine Einleitung

Wild- und Heilpflanzen stehen im Zentrum meiner Arbeit. Dabei fühle ich mich sowohl in der modernen Pflanzenheilkunde als auch in der Klostermedizin der Hildegard von Bingen zuhause. Von Anfang an faszinierte es mich, dass es für jede Lebenslage Unterstützung aus der Natur gibt. Ganzheitliche Anwendungen bedürfen einer zuwendenden Aufmerksamkeit und sind dadurch oftmals ein wenig aufwendiger. Meiner Erfahrung nach ist es genau diese achtsame Unterstützung, nach der sich der bedürftige Mensch sehnt.

Damit ich meine Kenntnisse aus der Pflanzenheilkunde tatsächlich für jede Situation zur Verfügung stellen kann, wollte ich mehr über das Kranksein, das Lebensende und das Sterben erfahren. So absolvierte ich eine Ausbildung zur Sterbe- und Trauerbegleiterin und war für einige Jahre als ehrenamtliche Sterbe- und Trauerbegleiterin tätig. Noch immer bin ich zutiefst dankbar für die Begegnungen und Begleitungen in dieser Zeit. Dabei bleibe ich der Hospizarbeit weiterhin hilfreich verbunden. In der eigenen Familie war und bin ich ebenfalls mit dem Thema auf das engste konfrontiert. Auch meine andauernde Tätigkeit im Bereich der Pflege Hochbetagter schenkt mir eindruckliche Einsichten und vertieft mein Wissen auf dem

Gebiet der naturheilkundlichen Pflege und Sterbebegleitung. Dazu habe ich über die Jahre viel Material und Erfahrung gesammelt, die ich in diesem Buch zusammenfassen möchte.

Zuwendung für Kranke und Sterbende

Aus der Arbeit für das Hospiz, im Trauercafé, für Pflegeeinrichtungen und in persönlichen Beratungen entwickelte sich bei mir das drängende Anliegen, dazu beizutragen, das Kranksein und Sterben zu erleichtern und Lücken in der Versorgung zu schließen. Wenn es sich dabei um zuwendende und ganzheitliche Methoden handelt, kann das Wohlbefinden der kranken und sterbenden Menschen mit einfachen und praktischen Anwendungen nachhaltig unterstützt und verbessert werden. Befindlichkeitsstörungen können gelindert oder behoben werden. Dafür stehen großartige Heilpflanzen und ganzheitliche Heilmittel zur Verfügung.

Sich einem Menschen zuzuwenden, der unheilbar krank ist, erfordert Mut und die Fähigkeit, sich selbst zurückzunehmen. Es macht durchaus Angst, der Verzweiflung, dem Schmerz, der Wut und der Trauer zu begegnen. Wenn es einem gelingt, sich seiner Angst bewusst zu sein und sich dennoch des Kranken anzunehmen, dann ist das unterstützende Fürsorge. Ich konnte beispielsweise lernen, dass das größte Geschenk, das ich geben kann, das Aushalten ist. Selten braucht es mehr, als es mit ihr oder ihm auszuhalten in der jetzigen Situation. Einfach nur da zu sein mit offenem Herzen. Den Menschen mit seiner Krankheit, seinen Emotionen und seinem Sterben anzuerkennen.

Hildegard von Bingen forderte schon vor über 800 Jahren eindringlich Barmherzigkeit in der Begegnung mit Bedürftigen. Nur ist das ganz und gar nicht einfach. Erst recht nicht, wenn es sich um

einen geliebten Menschen handelt. Relativ schnell zeigt sich bei den begleitenden Personen die eigene Hilflosigkeit, die es gilt zu fühlen und auszuhalten. Wenn wir sie aushalten, sind wir mit dem Herzen dabei und tolerant, eben barmherzig.

Wenn das Sterben ins Leben tritt

Der Tod kann neben der schmerzlichen auch eine schöne Seite haben. Wenn ein Mensch diese Welt verlässt, verbinden wir damit zunächst Krankheit, Leid, Verzweiflung, Qual und Trauer. Das zu recht. Es ist bitterlich, einen Menschen sterben zu sehen. Es ist traurig, das geliebte Leben hinter sich zu lassen und Freunde oder Angehörige zu verabschieden. Nicht selten ist der Tod mit Krankheit verbunden. Dennoch erlebte ich immer wieder, auch in meiner eigenen Familie, was noch damit gepaart sein kann.

Tritt das Sterben ins Leben, ist es meistens ein Schock. Jedoch gelingt es Familien und Freunden, näher zusammenzurücken, füreinander da zu sein und gemeinsam diese Herausforderung anzugehen. Die Sterbenden können sich auf ihre vertrauten Menschen verlassen. Sie werden sich der Liebe gewahr, manchmal das erste Mal in ihrem Leben. Etliche sind aus tiefstem Herzen dankbar für Trost und Geborgenheit, die ihnen entgegengebracht werden. Ab und an können sie es kaum fassen. Der Tod ist in der Lage, Menschlichkeit wachsen zu lassen und überwältigende Gefühle hervorzubringen.

Es ist einer der intimsten Momente, wenn ein Mensch sein Dasein hinter sich lässt und seinen letzten Atemzug macht. Große Verbundenheit empfinde ich, wenn ich den Augenblick des Sterbens erleben darf. Ich habe begriffen, dass der Tod nicht zwingend grausam ist. Natürlich fließen die Tränen, und das Herz ist wund. Jedoch zu

sehen, wie der Sterbende langsam Vertrauen fasst, ruhiger wird und sich hingeben kann, ist beeindruckend. Die Erinnerung an das friedliche Hinübergleiten und die besondere Atmosphäre trösten mich. Ich weiß, dass nicht alle Menschen auf diese versöhnliche Weise heimgehen. Doch scheint es möglich. Ich wünsche mir, mit meinem Tun dazu beitragen zu dürfen.

Gegen das Alleinsein

Beginnt das Leben auf der Erde, ist es für uns selbstverständlich, in der vorgeburtlichen Zeit, während der Geburt und in den ersten Jahren mit Liebe und Zuwendung zur Seite zu stehen. Es wäre ein großer Schritt, wenn es uns gelingen würde, das Dahinscheiden aus dem Leben mit der gleichen Gewissheit begleiten und dann bei eigener Betroffenheit uns darauf verlassen zu können. Denn das ist zurzeit die größte Sorge von Kranken und Sterbenden: allein zu sein.

Durch meine Tätigkeit in der Sterbe- und Trauerbegleitung konnte ich wundervollen Menschen begegnen. Sie sind bereit, sich um diejenigen zu kümmern, von denen sich die anderen abwenden. Die Erkrankten werden „austherapiert“ entlassen. Sie hören: „Wir können nichts mehr für Sie tun.“ Plötzlich sind sie mehr oder weniger mit ihrer unermesslichen Not allein. Genau in dieser Lage möchte und sollte kein Mensch verlassen sein. Deshalb ist es so bedeutend, Geborgenheit zu schaffen und mit Ruhe und Zeit Begegnungen zu ermöglichen.

Jeder Mensch ist anders und auch jedes Sterben. Aus diesem Grund ist das ehrliche und aufmerksame in Kontakt treten und das Erfragen der individuellen Bedürfnisse grundlegend. Krankheit und Sterben bringen eine der schönsten Fähigkeiten des Menschen zum Ausdruck: Seine Hinwendung zum Bedürftigen.

Eine der größten Volksbewegungen ist die Hospizbewegung. Menschlichem Engagement haben wir es zu verdanken, dass die Kranken und Sterbenden nicht mehr allein sein müssen. Das gesellschaftliche Tabu wurde aufgebrochen, und die Lage von bedürftigen Menschen verbessert sich Schritt für Schritt. Eine moderne Gesellschaft muss sich daran messen lassen, wie sie sich um die Menschen sorgt, die auf Hilfe angewiesen sind.

Vorbereitungen treffen

Mit diesem Buch möchte ich auch darauf aufmerksam machen, wie wichtig es ist, sich frühzeitig und verantwortungsvoll auf Krankheit, Sterben und den Einfluss über den eigenen Tod hinaus auseinanderzusetzen. Die angenehmen und verbindenden Seiten von Bedürftigkeit und Abschied kommen sicher eher zum Tragen, wenn es uns gelingt, rechtzeitig und bewusst Einfluss zu nehmen. Es sollte wieder eine Selbstverständlichkeit sein, dass das Alt- und Krankwerden sowie das Sterben unabdingbar zum Leben gehören. Schließen wir den Tod in das Leben ein, können wir Entscheidungen treffen, Regelungen einleiten und finanzielle Vorsorge veranlassen. Gespräche in der Familie und im Freundeskreis können selbstverständlicher geführt werden. Wir sollten unseren Angehörigen nicht schwerste Entscheidungen aufbürden, denen wir bisher aus dem Weg gegangen sind. Nicht zu vergessen, dass einige Menschen keine Angehörigen haben. Wenn sie sich nicht rechtzeitig wichtigen Belangen widmen, werden es fremde Menschen für sie anordnen. Zudem gibt es noch einen fast unüberschaubaren Wust an Bürokratie, Aufgaben, Recherchen, Entscheidungen usw., die Angehörige und begleitende Personen zu meistern haben. Wir sollten ihnen abnehmen, was wir im Vorfeld von Krankheit

und Alter bewegen können. Umso mehr Zeit bleibt zum Leben und zum Abschiednehmen.

Ich wünsche mir, dass wir dem Tod ins Auge blicken, wenn er noch ganz weit von uns entfernt scheint, als einzelner Mensch und auch als Gesellschaft. Es freut mich, wenn das Stigma von Krankheit und Sterben einer herzlichen Aufnahme in unserer Mitte weichen wird. Dieser Ratgeber möchte mit Hilfe der Pflanzenheilkunde ganzheitliche Unterstützung auf diesem Weg sein.

Über dieses Buch

Der Wunsch nach einer naturheilkundlichen Begleitung im Leben ist enorm gestiegen. Immer mehr Menschen wenden sich bei Krankheit und Befindlichkeitsstörung der Naturheilkunde zu oder suchen nach gesundheitsfördernden Hilfestellungen, um den alltäglichen Anforderungen unseres heutigen Lebens gewachsen zu sein. So ist es nur konsequent, dass naturheilkundliches Geleit auch im Sterben und in der Trauer nachgefragt wird.

Im vorliegenden Buch sind pflanzenheilkundliche Anwendungen zusammengefasst, die für häufig vorkommende Herausforderungen Möglichkeiten der Pflege und des Beistandes parat halten. Vorrangig richtet sich der Ratgeber an Angehörige, begleitende Personen und medizinisches Personal, die Menschen in der letzten Phase des Lebens zu Hause umsorgen. Darüber hinaus kann er von Pflegenden in Hospizen, Palliativstationen, Krankenhäusern, Ambulanten Pflegediensten und Pflegeeinrichtungen genutzt werden. Natürlich finden Angehörige auch dann noch wertvolle Hinweise, wenn der geliebte Mensch nicht zu Hause sterben kann. Zu guter Letzt kann der Betroffene selbst sich Ideen zur Förderung des Wohlbefindens holen.

Wird dem Schwerstkranken bzw. seinen Angehörigen verdeutlicht, dass keine medizinische Heilung mehr zu erwarten ist, dann beginnt die Sterbephase, die unterschiedlich lang sein kann, von Tagen bis Monaten. Dieses Buch widmet sich diesem Prozess von Beginn an bis zum Tod. Ein Mensch, der derartig erkrankt ist, dass er sterben wird, hat besondere Bedürfnisse in jeglicher Beziehung.

Um die wertvolle und letzte Zeit des Lebens so angenehm wie möglich gestalten zu können, werden Ihnen zunächst Wege aufgezeigt, die häusliche Umgebung an die Erfordernisse des sterbenden Menschen anzupassen. Durch die Krankheit, Medikamente oder das Sterben selbst werden körperliche Symptome ausgelöst. Dazu sind im Kapitel „Körperliche Pflege“ therapeutische Maßnahmen zusammengetragen, die sanft unterstützen und lindern. Verdauungsbeschwerden sind in dieser Phase häufig und äußerst belastend. Deshalb sind im folgenden Kapitel Heilpflanzen und Anwendungen enthalten, die die Verdauung unterstützen und Hinweise für eine angepasste Ernährung bereithalten. Bei einigen Sterbenden ist die Atmung erschwert, was unweigerlich die Lebensqualität senkt und die Angst vor einem unangenehmen Übergang fördert. Folglich finden Sie naturheilkundliche Methoden zur Unterstützung der Atmung. Eine enorme Belastung sind Schmerzen. Auch dafür werden erprobte Heilmittel aufgeführt. Ebenfalls kann bei auftretender Schwäche und Müdigkeit mit natürlichen Mitteln geholfen werden. Des Weiteren bezieht der Ratgeber Anregungen ein, den Kontakt zu halten, auch wenn die Sprache versagt, sich dem schwierigen Thema des Abschiednehmens zu stellen und der Berührung in der Begleitung Raum zu geben. Überhaupt ist die geistig-seelische Pflege unabdingbar in einer ganzheitlichen Betreuung. Schließlich wurden Anregungen aufgenommen, wie Sie als Angehörige für sich selbst sorgen können. Abgerundet wird dieses Buch mit den notwendigen bürokratischen Regelungen, der medizinischen Versorgung, hilfreichen Adressen und weiterführender Literatur.

Die pflanzenheilkundlichen und ganzheitlichen Behandlungen sind so ausgewählt und beschrieben, dass die begleitenden Personen sie durchführen können und nicht zwingend auf geschultes Personal angewiesen sind. Wenn Tipps von Pflegekräften hilfreich sein könnten, ist es erwähnt. Es werden immer mehrere Anwendungen zur Auswahl gestellt, da es Abneigungen geben kann oder dem Zustand des Sterbenden und den Möglichkeiten entsprechend eine Entscheidung getroffen wird.

Ein Wort zu den angegebenen Präparaten

In den Kapiteln werden Pflege- und Heilmittel genannt, die ich in der Praxis anwende und die sich als hilfreich erwiesen haben. Im Anhang des Buches befindet sich zur besseren Übersicht eine Tabelle mit den Mitteln, den Anwendungsgebieten und den Herstellern. Die Heilmittel sind entweder in Apotheken erhältlich oder in Reformhäusern, Biomärkten bzw. in den Onlineshops der Hersteller zu kaufen.

Die Auswahl erfolgte ausschließlich nach meinen persönlichen Erfahrungen, keine der Firmen hat zum Erscheinen des Buches beigetragen.

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