

Naturheilmittel in der häuslichen Pflege: wie Angehörige sie richtig einsetzen können

Der ZQP-Ratgeber „Naturheilmittel – Praxistipps für den Pflegealltag“ gibt Hinweise zum Einsatz von Naturheilmitteln bei 14 häufigen gesundheitlichen Beschwerden pflegebedürftiger Menschen.

Berlin, 8. November 2019. Um pflegenden Angehörigen praktisches Wissen zum Einsatz klassischer Naturheilmittel bei der Pflege leicht zugänglich zu machen, aber auch über Risiken aufzuklären, hat das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) gemeinsam mit der Charité - Universitätsmedizin Berlin einen neuen kostenlosen Ratgeber erarbeitet. Denn richtig angewendet können bestimmte Naturheilmittel helfen, gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Zudem fördern manche das Wohlbefinden, einige lindern erkrankungsbedingte Symptome oder tragen zur Heilung bei. Sie können konventionelle Medikamente ergänzen oder teilweise verzichtbar machen.

Dies gilt auch bei Erkältungssymptomen, die gerade für ältere pflegebedürftige Menschen besonders belastend und sogar gefährlich sein können. So kann bei Husten zum Beispiel Thymiantee eingesetzt werden. Durch seine schleimlösende Wirkung wird das Husten erleichtert. Auch selbst hergestellter Zwiebelsaft und warme Brustwickel helfen, den Husten-Schleim zu lösen. Fiebersenkend wirken bei Erkältungen Teemischungen aus Weidenrinde und Mädesüß. Auch mit Wadenwickeln lässt sich die Körpertemperatur in aller Regel etwas senken.

Die Broschüre weist aber auch darauf hin, wie man Naturheilmittel nicht einsetzen sollte – unter anderem, weil sie unerwünschte Neben- und Wechselwirkungen auslösen können. Wadenwickel dürfen zum Beispiel bei Frieren oder Schüttelfrost, kalten Händen oder Füßen sowie Harnwegsinfekten nicht angewendet werden. Gleiches gilt für Weidenrinde und Mädesüß, wenn eine Allergie auf Salicylate besteht.

„Naturheilmittel können gesundheitsfördernd wirken und die Selbstheilungskräfte unterstützen. Aber die Möglichkeiten sind begrenzt, und ein unangemessener Einsatz kann sogar schaden. Am besten sollte man die Anwendung von Naturheilmitteln bei Pflegebedürftigen daher mit dem Arzt abstimmen. Das ist insbesondere wichtig, damit eine Erkrankung richtig behandelt und Komplikationen wie Wechselwirkungen mit verordneten Medikamenten vermieden werden“, erklärt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin am ZQP.

Im ZQP-Ratgeber werden noch viele weitere Anwendungen mit Naturheilmitteln beschrieben. Dazu gehört zum Beispiel, wie Tee aus Anis, Fenchel und Kümmel oder feucht-warme Bauchwickeln gegen Blähungen eingesetzt werden können. Bestimmte ätherische Öle sind bei einigen Formen der Übelkeit und bei Schlafproblemen potenziell hilfreich. Nicht immer sind es bei den Anwendungen die natürlichen Wirkstoffe, die den pflegebedürftigen Menschen helfen. Schon die besondere Zuwendung bei einer Maßnahme kann die Stimmung aufhellen und entspannen. Dies ist dann häufig auch für die Beziehung zwischen Pflegenden und Pflegebedürftigen förderlich.

Alle Informationen in dem Ratgeber sind sorgfältig entsprechend dem aktuellen Wissensstand mit ausgewiesener Fachexpertise erarbeitet worden. Sie ersetzen allerdings keinesfalls ärztlichen oder pflegfachlichen Rat. Schwere Krankheiten und akute lebensbedrohliche Zustände erfordern immer sofortige umfassende medizinische Behandlung.

Das Heft kann kostenlos über die Webseite des ZQP bestellt und als PDF-Datei direkt heruntergeladen werden: www.zqp.de/bestellen.

Pressekontakt: Torben Lenz, Tel.030-275 93 95 15, torben.lenz@zqp.de