

Naturheilmittel

Praxistipps für den Pflegealltag



Inhalt

Vorwort PD 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
Welche Naturheilmittel gibt es?	4
Wie können Naturheilmittel in der Pflege helfen?	5
Welche Grundregeln sollten beachtet werden?	6

Praxistipps

Appetitmangel	9
Blähungen	11
Verstopfung	13
Durchfall	15
Übelkeit	17
Trockene oder gereizte Mundschleimhaut	18
Trockene oder juckende Haut	21
Schmerzen in Muskeln und Gelenken	23
Husten	25
Fieber	27
Frieren	29
Müdigkeit	31
Schlafprobleme	34

Unterstützung & Hilfen

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?	37
Wo gibt es Beratung und Unterstützung?	37
 Quellen.....	39
Weitere ZQP-Angebote.....	40
Impressum	41

Liebe Leserinnen und Leser,

es gibt einige Naturheilmittel, die helfen können, die Gesundheit zu fördern und gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Sie verbessern das Wohlbefinden, lindern erkrankungsbedingte Symptome oder tragen zur Heilung bei.

Die richtige Anwendung ist dabei entscheidend. Denn Naturheilmittel können auch schaden.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat daher diesen Ratgeber zu Naturheilmitteln erstellt. Er bietet Wissen und Tipps für die Anwendung bei älteren pflegebedürftigen Menschen.

Alle Informationen und praktischen Hinweise basieren auf dem bestverfügbaren Fachwissen. Dennoch ersetzen die Tipps keinesfalls individuellen ärztlichen oder pflegefachlichen Rat.

Die Erarbeitung des Ratgebers erfolgte in Kooperation mit der Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Charité – Universitätsmedizin Berlin. Wir danken insbesondere Dr. Miriam Ortiz für die wissenschaftliche Beratung.



PD Dr. Ralf Suhr

Vorstandsvorsitzender 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 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.

Auch in der Pflege können naturheilkundliche Verfahren hilfreich sein. Die sichere Anwendung ist jedoch nicht immer bekannt. Dieser Ratgeber stellt Ihnen gut umsetzbare Tipps vor, informiert aber auch über die Grenzen von Naturheilmitteln. Die Empfehlungen orientieren sich an Expertenwissen, wissenschaftlichen Untersuchungen sowie ärztlichen Behandlungsleitlinien. 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?

Naturheilmittel sind Heilpflanzen und physikalische Verfahren, die gezielt für die Gesundheit eingesetzt werden. Dabei werden die Wirkungen von Pflanzenstoffen, Wasser, Luft, Ernährung, Bewegung, Wärme, Kälte und Licht genutzt.

In diesem Ratgeber werden einige Naturheilmittel dargestellt, für die wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse über die Wirkweisen sowie erfahrungsba siertes Fachwissen vorliegen.

Welche Naturheilmittel gibt es?

Es gibt viele verschiedene Naturheilmittel. Je nach Wirkweise und Ziel werden sie innerlich oder äußerlich angewendet.

Beispiele

- **Heilpflanzen** sind Pflanzen mit gesundheitlich wirksamen, gezielt nutzbaren Inhaltsstoffen. Genutzt werden zum Beispiel Blüten, Blätter oder Wurzeln von Kräutern oder anderen Heilpflanzen. Diese werden etwa als Tee, als ätherisches Öl, in Wickeln, Auflagen und Bädern angewendet.
- **Ätherische Öle** sind flüchtige, meist intensiv duftende Stoffe aus Pflanzen. Sie können beispielsweise für Auflagen oder als Raumduft eingesetzt werden, je nach Anwendung konzentriert oder verdünnt (↗ Seite 7).
- **Wickel und Auflagen** sind Anwendungen, bei denen eine Körperstelle mit einem Tuch oder einer Komresse umwickelt oder bedeckt wird. Diese können feucht, kühl, erwärmt oder mit Wirkstoffen versehen sein.
- **Güsse und Bäder** sind Anwendungen mit kaltem oder warmem Wasser am ganzen Körper oder Körperteilen. Diese können auch abwechselnd warm und kalt erfolgen. Zum Teil wird das Wasser mit Wirkstoffen angereichert, etwa ätherischen Ölen.
- **Einreibungen und Massagen** sind Verfahren, bei denen gezielt Druck auf die Haut und das Gewebe ausgeübt wird. Dabei kann der Druck unterschiedlich stark sein und mit rhythmischen, kreisenden oder streichenden Bewegungen ausgeführt werden.

Mitunter werden auch energetische oder spirituell-esoterische Verfahren zu Naturheilmitteln gezählt. Beispiele hierfür sind die Homöopathie, Bachblütentherapie und die Edelsteintherapie. Hierbei sind die Wirkweisen überwiegend nicht wissenschaftlich begründet. Solche Verfahren werden in diesem Ratgeber nicht dargestellt.

Wie können Naturheilmittel in der Pflege helfen?

Richtig angewendet können Naturheilmittel

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

Beispiele

Anwendungen mit Kälte oder Wärme, Güsse sowie Bewegung können den Stoffwechsel, das Immunsystem oder das Herz-Kreislauf-System anregen.

Ätherische Öle können genutzt werden, um das Wohlbefinden zu verbessern, etwa bei Appetitmangel, Übelkeit oder Schlafproblemen.

Heilpflanzen können helfen, bestimmte Beschwerden zu lindern. Dazu gehören beispielsweise Blähungen, Hautreizungen und Husten.

Außerdem: Die Zuwendung und Aufmerksamkeit beim Einsatz von Naturheilmitteln können die Stimmung verbessern, ablenken und entspannen. Dadurch können auch die Beziehung und das Vertrauen zwischen pflegenden und pflegebedürftigen Menschen gestärkt werden.

Welche Naturheilmittel individuell geeignet sind, hängt von den Bedürfnissen und Beschwerden der pflegebedürftigen Person ab.

Falsch eingesetzt oder angewendet können Naturheilmittel schaden. Unter anderem können sie unerwünschte Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten verursachen.

Gesundheitliche Probleme pflegebedürftiger Menschen sollten ärztlich abgeklärt werden. Vor der Anwendung von Naturheilmitteln bei pflegebedürftigen Menschen sollte ärztlicher Rat hierzu eingeholt werden. Das gilt auch, wenn bei der Anwendung Beschwerden auftreten.



Welche Grundregeln sollten beachtet werden?

Um Naturheilmittel in der Pflege wirksam und sicher anzuwenden, sollten einige Grundregeln beachtet werden.

Selbstbestimmung beachten

Jeder Mensch hat das Recht, selbst über seine Pflege zu bestimmen. Das betrifft auch die Anwendung von Naturheilmitteln. Es darf nicht zu Druck, Bevormundung oder Zwang kommen.

Fachlichen Rat einholen

Wenn pflegebedürftige Menschen gesundheitliche Beschwerden haben, sollte ärztlicher oder pflegefachlicher Rat eingeholt werden. Das gilt ebenfalls vor der Anwendung von Naturheilmitteln. Denn Naturheilmittel können auch schaden. Zum Beispiel sind unerwünschte Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten möglich. Naturheilmittel können unverträglich sein oder Allergien auslösen. Zudem dürfen manche Anwendungen bei bestimmten Beschwerden oder Erkrankungen nicht zum Einsatz kommen. Damit Naturheilmittel richtig wirken, ist es wichtig, richtig vorzugehen. Das betrifft zum Beispiel die Dosierung oder die Dauer der Anwendung. Fachliche Beratung und Anleitung bieten beispielsweise Ärzte, Ärztinnen, die Apotheke oder Pflegefachpersonen. Wenn bei der Anwendung Beschwerden wie Unwohlsein oder Hautreizungen auftreten, sollte diese umgehend beendet werden. Dann sollte ebenfalls fachlicher Rat eingeholt werden.

Vorgehen abstimmen

Gewohnheiten und vertraute Abläufe können ein sicheres Gefühl geben und zur Mitwirkung anregen. Ausreichend Zeit, gute Abstimmung und Planung helfen zudem, Stress zu vermeiden. Bei der Pflege sollten Handlungen angekündigt und ruhig ausgeführt werden. Insbesondere Menschen mit Demenz empfinden unerwartete Handgriffe eventuell als bedrohlich.

Selbstständigkeit fördern

Bei der Pflege sollten Fähigkeiten, Selbstständigkeit und Selbstvertrauen gefördert werden. Das bedeutet: Die Pflegenden leiten an und unterstützen dabei, die Dinge selbst zu tun. Auch wenn es dadurch länger dauert. Wichtig ist, dabei nicht zu überfordern. Menschen mit Demenz benötigen genaue Anleitung, am besten langsam und in einzelnen Schritten.

Haut schützen

Übermäßige Hitze und Kälte, Feuchtigkeit und Reibung sowie bestimmte Inhaltsstoffe können die Haut reizen oder schädigen. Anwendungen auf der Haut sollten daher schonend und in empfohlener Dauer durchgeführt werden. Eine Wärmflasche sollte nicht zu heiß, eine Kühlkomresse nicht zu kalt sein. Sie sollten zudem nicht direkt auf der Haut liegen. Pflegende sollten die Temperatur vorab beispielsweise am eigenen Unterarm prüfen. Das gilt insbesondere bei pflegebedürftigen Menschen mit Empfindungsstörungen. Es ist ratsam, während der Anwendung die Haut zu kontrollieren und nach Beschwerden zu fragen. Anzeichen für Hautprobleme sind zum Beispiel: Verfärbungen, Schmerzen, Schwellungen oder Entzündungen. Dann sollte die Anwendung beendet werden. Bei Menschen, die sich nicht äußern können, sollte besonders auf die Körpersprache geachtet werden.

Ätherische Öle sicher anwenden

Ätherische Öle können die Haut und die Augen reizen sowie Allergien auslösen. Sie dürfen nur auf intakter Haut und nur verdünnt angewendet werden. Zum Verdünnen eignet sich ein neutrales Körperöl, zum Beispiel Mandelöl, Jojobaöl oder Arganöl. Es ist ratsam, möglichst naturreine ätherische Öle in Bio-Qualität zu verwenden und die Angaben auf der Verpackung zu beachten.

Vor der Anwendung auf der Haut sollte getestet werden, ob das ätherische Öl verträglich ist. Dazu wird 1 Tropfen davon in 20 Tropfen Körperöl verdünnt und 1 Tropfen dieser Mischung in der Ellenbeuge verrieben. Wenn sich innerhalb 1 Stunde Hautreizungen zeigen, sollte das Öl nicht angewendet werden.

Für die tägliche Reinigung und Pflege sollten Produkte mit ätherischen Ölen nicht verwendet werden.

Verdünnung von ätherischen Ölen

- 1-prozentiges ätherisches Öl entspricht
- 2 Tropfen auf 10 ml
 - 10 Tropfen auf 50 ml.



Hygiene einhalten

Um Infektionen zu vermeiden, ist Hygiene entscheidend. Dazu gehört, sich mehrmals täglich die Hände zu waschen. In jedem Fall gilt das vor und nach Pflegemaßnahmen, beim Umgang mit Lebensmitteln sowie nach dem Toilettengang. Bei Infektionen und Kontakt mit Körperflüssigkeiten sollten Pflegende medizinische Einmal-Handschuhe tragen. Zudem ist es wichtig, saubere Materialien zu verwenden. Tupfer werden nach einmaliger Verwendung entsorgt. Verderbliche Lebensmittel und Zubereitungen sollten gekühlt, Tee mit kochendem Wasser zubereitet werden. Zudem sind Hinweise auf der Verpackung zur hygienischen Anwendung, Lagerung und Haltbarkeit von Naturheilmitteln zu beachten.

Für Sicherheit sorgen

Um Verletzungen vorzubeugen, sollte die Temperatur von Tees sowie von kalten und warmen Anwendungen vorab geprüft werden. Das gilt beispielsweise für Wärmflaschen, Kernkissen, Wickel, Bäder und Güsse. Schmuck sollte bei körpernahen Anwendungen abgelegt werden. Zum Beispiel sollten Pflegende keine Armbanduhren, Ringe oder lange Halsketten bei der Pflege tragen.

Bei Anwendungen mit Wasser ist Nässe am Boden zu vermeiden. Sonst besteht die Gefahr, auszurutschen. Haltegriffe und rutschfeste Matten geben Sicherheit und können Stürzen vorbeugen. Eine seitliche Halterung am Bett kann während einer Anwendung vor dem Herausfallen schützen.

Abkürzungen für Mengen im Ratgeber

Gramm	=	g
Milliliter	=	ml
Teelöffel	=	TL
Esslöffel	=	EL

1 TL entspricht ungefähr 5 ml.
1 EL sind ungefähr 10 ml bis 15 ml.

Wichtig bei der Anwendung von Naturheilmitteln

- ✓ richtiges Mittel
- ✓ richtiges Vorgehen
- ✓ richtige Dosierung
- ✓ richtige Dauer

Falsch angewendete Naturheilmittel können nicht richtig wirken und sogar schaden. Wenn bei der Anwendung Beschwerden auftreten, sollte diese umgehend beendet werden.

Weitere Informationen

Das ZQP-Onlineportal bietet Wissen und Tipps zur Prävention von Gesundheitsproblemen, beispielsweise durch Hautschutz und Bewegungsförderung (↗ Seite 40).

Appetitmangel

Bei Appetitmangel fehlt das Bedürfnis, zu essen. Dafür kann es bei pflegebedürftigen Menschen verschiedene Ursachen geben: Zum Beispiel verändern sich im Alter der Geschmackssinn und das Gefühl für Hunger und Durst. Auch Medikamente, Schmerzen, Probleme bei der Verdauung, beim Kauen und Schlucken können den Appetit mindern. Weitere mögliche Ursachen sind psychische Belastungen, Stress, Depression und Demenz. Außerdem kann mangelnde Unterstützung beim Essen ein Grund für Appetitmangel sein. Appetitmangel kann zu Mangelernährung führen. Folgen können zum Beispiel Müdigkeit, Kreislaufprobleme, Muskelschwäche, Stürze und Infektionen sein.

Tipps: Appetit anregen

- Besprechen Sie mit der pflegebedürftigen Person, wann und was sie essen möchte. Bei Menschen mit Demenz können Sie versuchen, Fotos von Speisen zur Auswahl einzusetzen. Bereiten Sie Lieblingsgerichte zu.
- Regen Sie die Sinne an: Verwenden Sie zum Kochen aromatische Gewürze und frische Kräuter. Verbreiten Sie Gerüche, die als angenehm empfunden werden, zum Beispiel von frischem Kaffee. Bereiten Sie das Essen gemeinsam zu. Regen Sie dazu an, Lebensmittel zu tasten, zu riechen oder zu schmecken.
- Erinnern Sie daran, regelmäßig zu trinken. Mundtrockenheit kann den Geschmackssinn zusätzlich mindern. Befeuchten Sie bei Bedarf den Mund (↗ Seite 18).
- Richten Sie kleine Portionen auf großen Tellern an. Große Mengen können überfordern. Bieten Sie mehrere kleine Mahlzeiten und Snacks über den Tag verteilt an. Das können zum Beispiel Käsewürfel und Gemüestücke sein.
- Gestalten Sie den Essplatz appetitanregend: ruhig, bequem, aufgeräumt, sauber, hell.
- Richten Sie die Speisen appetitlich an. Nutzen Sie die unterschiedlichen Farben der Lebensmittel. Menschen mit Demenz akzeptieren Speisen mit kräftigen Farben mitunter besser, etwa Tomatensuppe.
- Essen Sie möglichst gemeinsam.
- Planen Sie Ruhe und Zeit für das Essen ein.



- Beobachten Sie bei Demenz, ob die pflegebedürftige Person Saures und Bitteres ablehnt. Probieren Sie, ob herzhafte Speisen besser akzeptiert werden, wenn sie etwas gesüßt werden. Holen Sie hierzu bei Bedarf vorher ärztlichen Rat ein, etwa bei Diabetes.
- Regen Sie zu regelmäßiger Bewegung an, wenn möglich an der frischen Luft.
- Informieren Sie sich in der Apotheke über pflanzliche Mittel mit Bitterstoffen. Bitterstoffe können appetitanregend wirken. Sprechen Sie vor der Anwendung mit dem Arzt oder der Ärztin.
- Holen Sie bei anhaltendem Appetitmangel ärztlichen Rat ein.



Tee mit Bitterstoffen

Tee aus Heilpflanzen mit Bitterstoffen kann den Appetit anregen. Beachten Sie: Bitterstoffe sind nicht geeignet bei Erkrankungen der Galle, bei einem Geschwür am Magen oder am Zwölffingerdarm. Viele Menschen mit Demenz lehnen Bitteres ab.

Für 1 Tasse Tee benötigen Sie: 1 TL getrocknetes Kraut aus Wermut, Tausendgüldenkraut oder Schafgarbe, 200 ml Wasser, eventuell Pfefferminzblätter für den Geschmack.

1. Überbrühen Sie das Kraut mit kochendem Wasser.
2. Lassen Sie den Tee aus Schafgarbe 5 bis 10 Minuten ziehen.
Tee aus Wermut oder Tausendgüldenkraut sollte höchstens 5 Minuten ziehen, sonst wird er zu bitter.
3. Reichen Sie den Tee 15 bis 30 Minuten vor dem Essen. Er sollte schluckweise getrunken werden.

Der Tee sollte maximal 2 Wochen angewendet werden.



Wermut

Weitere Informationen

ZQP-Onlineportal mit Wissen und Tipps, beispielsweise zur Vorbeugung von Mangelernährung (↗ Seite 40)

ZQP-Ratgeber Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag (↗ Seite 40)

Blähungen

Blähungen entstehen, wenn sich Gase im Darm ansammeln. Ursachen sind zum Beispiel Bewegungsmangel, starke Verstopfung, schwer verdauliche und blähende Lebensmittel. Auch bestimmte Medikamente können dazu beitragen, zum Beispiel Antibiotika und Abführmittel. Zudem können Blähungen bei Magen-Darm-Erkrankungen auftreten sowie bei psychischen Belastungen, etwa Sorgen oder Stress. Blähungen können Bauchschmerzen verursachen und das Wohlbefinden stark beeinträchtigen.

Tipps: Blähungen reduzieren

- Motivieren Sie zu regelmäßiger Bewegung.
- Achten Sie auf ausreichendes Trinken, ungefähr 1,5 Liter täglich. Halten Sie aber die ärztlich empfohlene Menge ein. Vermeiden Sie Getränke mit viel Kohlensäure.
- Beobachten Sie, wie sich Speisen und Getränke auf die Verdauung auswirken. Ein Ernährungsprotokoll kann dabei hilfreich sein.
- Vermeiden Sie blähende und schwer verdauliche Lebensmittel. Dazu gehören Zwiebeln, Kohl, Hülsenfrüchte, sehr frisches Brot, hart gekochte Eier und fettreiche Speisen. Auch Zucker-Ersatzstoffe oder Süßungsmittel wie Sorbit oder Xylit sollten nur in geringen Mengen verwendet werden.
- Bieten Sie einen krampflösenden und entblähenden Tee an. Zwischen den Mahlzeiten eignet sich ein Tee aus Anis, Fenchel und Kümmel. Zu den Mahlzeiten ist ein Tee aus Pfefferminze, Melisse und Kamille geeignet.
- Bieten Sie mehrmals täglich kleine Mahlzeiten und Snacks an.
- Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre beim Essen. Regen Sie dazu an, langsam zu essen und gut zu kauen.
- Informieren Sie sich in der Apotheke zu natürlichen Mitteln, etwa Pfefferminzöl oder Probiotika.
- Bereiten Sie ein Getränk aus Flohsamenschalen zu (↗ Seite 14). Flohsamenschalen enthalten quellende Schleimstoffe. Diese können dabei helfen, die Verdauung zu regulieren und damit Blähungen vorzubeugen.
- Informieren Sie sich bei Pflegefachpersonen oder der Physiotherapie, wie eine Bauchmassage mit Kümmelöl angewendet wird. Diese kann entspannend wirken und die Verdauung fördern.
- Probieren Sie Entspannungstechniken aus, etwa Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training. Anleitungen dazu erhalten Sie unter anderem in Entspannungskursen (↗ Seite 38).
- Holen Sie bei anhaltenden Blähungen ärztlichen Rat ein.



Bauchwickel

Feuchtwarme Bauchwickel können entspannend und beruhigend auf den Darm wirken.

Für 1 Bauchwickel benötigen Sie: 1 wasserdichte Unterlage, 1 große Schüssel, 1 Badetuch, 1 Baumwolltuch, 1 Liter heißes Wasser.

1. Legen Sie zuerst die wasserdichte Unterlage und dann das Badetuch auf das Bett. Unterstützen Sie die pflegebedürftige Person, sich mit dem Rücken darauf zu legen.
2. Rollen Sie das Baumwolltuch. Legen Sie es so in eine Schüssel, dass beide Enden über den Rand hängen. Übergießen Sie die Rolle mit heißem Wasser.
3. Warten Sie, bis das Baumwolltuch gut vollgesaugt und das Wasser etwas abgekühlt ist. Nehmen Sie dann das Tuch heraus. Wringen Sie es kräftig aus. Es sollte nicht mehr tropfen.
4. Testen Sie die Temperatur an Ihrem Unterarm. Das Tuch darf nicht zu heiß sein.
5. Legen Sie das Baumwolltuch ausgebreitet auf den Bauch der pflegebedürftigen Person. Wickeln Sie das Frotteehandtuch darum.
6. Belassen Sie den Bauchwickel 15 bis 20 Minuten. Prüfen Sie zwischendurch die Haut (↗ Seite 7).
7. Regen Sie an, ungefähr 30 bis 45 Minuten zu ruhen. Reiben Sie nach 15 Minuten den Bauch mit einem neutralen Körperöl ein.

Der Bauchwickel kann bei akuten Beschwerden 1-mal täglich angewendet werden.

Weitere Informationen

ZQP-Onlineportal mit Wissen und Tipps zur Ernährung für pflegebedürftige Menschen sowie einer Vorlage für ein Ernährungsprotokoll (↗ Seite 40)

ZQP-Ratgeber Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag (↗ Seite 40)

Verstopfung

Verstopfung bedeutet, dass Stuhl weniger als 3-mal wöchentlich oder schwer ausgeschieden werden kann. Gründe sind zum Beispiel: Flüssigkeitsmangel, ballaststoffarme Ernährung und mangelnde Bewegung. Bei älteren Menschen ist die Darmmuskulatur meist schwächer und die Verdauung langsamer. Auch Medikamente können zu Verstopfung beitragen, etwa Morphin und Schlafmittel. Gleicher gilt, wenn Abführmittel lange angewendet werden. Weitere Ursachen können Stoffwechselerkrankungen, Demenz, Depression, Sorgen oder Stress sein. Verstopfung kann zu Bauchschmerzen, Blähungen, Hämorrhoiden und Verletzungen am After führen. Eventuell fließt ein Teil des Stuhls unkontrolliert flüssig ab.



Tipps: Verdauung anregen

- Motivieren Sie zu regelmäßiger Bewegung.
- Achten Sie auf ausreichendes Trinken, ungefähr 1,5 Liter Wasser täglich. Halten Sie aber die ärztlich empfohlene Menge ein.
- Sorgen Sie für eine ballaststoffreiche Ernährung mit Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Ballaststoffe regen die Verdauung an und helfen, Verdauungsproblemen vorzubeugen. Sie wirken am besten, wenn dazu ausreichend getrunken wird. Anfangs kann eine ballaststoffreiche Ernährung ungewohnt sein und vorübergehend Blähungen verursachen. Verändern Sie die Ernährung daher schrittweise.
- Vermeiden Sie stopfende Lebensmittel wie Bananen, geriebene Äpfel, weißer Reis, Schokolade, Schwarztee oder Kakao.
- Bieten Sie Lebensmittel an, die abführend wirken, zum Beispiel: Buttermilch, Kefir, Rhabarbersaft, Sauerkrautsaft. Auch getrocknete Pflaumen können helfen: Reichen Sie morgens und abends je 8 getrocknete Pflaumen zusammen mit 150 ml Wasser.
- Holen Sie fachlichen Rat zu natürlichen Mitteln wie Probiotika oder Milchzucker ein. Wenden Sie sich dazu an den Arzt, die Ärztin, die Pflegefachperson oder die Apotheke. Verwenden Sie Abführmittel nicht ohne ärztliche Rücksprache.
- Lassen Sie sich ärztlich, pflegefachlich oder bei der Physiotherapie beraten, ob eine Bauchmassage angewendet werden kann.
- Holen Sie bei anhaltender Verstopfung ärztlichen Rat ein.



Getränk mit Flohsamenschalen

Flohsamenschalen enthalten Schleimstoffe. Deren quellende Wirkung kann die Verdauung anregen und Verstopfung vorbeugen. Beachten Sie: Das Getränk kann die Wirkung von Medikamenten verzögern. Daher sollte es ungefähr 1 Stunde vor oder nach der Einnahme von Medikamenten getrunken werden.

Für 1 Portion benötigen Sie: 1 TL Flohsamenschalen, 100 ml Wasser, Saft oder Milch.



1. Rühren Sie die Flohsamenschalen in das Getränk ein. Lassen Sie die Mischung mindestens 10 Minuten quellen.
2. Bieten Sie das Getränk möglichst vor dem Essen an.
3. Reichen Sie nach der Einnahme 1 Glas Wasser. Sonst könnten die Flohsamenschalen blähend oder verstopfend wirken.

Wenn das Getränk gut vertragen wird, können nach 2 Tagen 2 TL der Flohsamenschalen verwendet werden.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag (↗ Seite 40)

Broschüren der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) Angepasste Vollkost sowie Essen und Trinken bei chronischer Verstopfung

Download und Bestellung: www.dge-medienservice.de

Durchfall

Durchfall ist sehr weicher oder flüssiger Stuhl, der mehr als 3-mal pro Tag auftritt. Er kann zum Beispiel durch Krankheitserreger, unverträgliche Lebensmittel, chronische Darmerkrankungen oder bestimmte Medikamente wie Antibiotika verursacht werden. Auch psychische Belastungen wie Sorgen oder Stress können dazu führen. Bei starkem oder tagelangem Durchfall verliert der Körper viel Flüssigkeit und Elektrolyte. Das kann zum Beispiel zu Schwäche, Kreislaufproblemen und Verwirrtheit führen. Flüssigkeitsmangel kann lebensbedrohlich sein.

Tipps: Durchfall regulieren

- Achten Sie auf vermehrtes Trinken, möglichst mehr als 1,5 Liter täglich. Halten Sie aber die ärztlich empfohlene Menge ein.
- Bieten Sie verdünnte Säfte oder Gemüsebrühe an. Das kann den Verlust von Elektrolyten und Flüssigkeit entgegenwirken. Lassen Sie sich zur Anwendung von isotonischen Getränken und Elektrolyt-Lösungen in der Apotheke beraten.
- Vermeiden Sie fettreiche Lebensmittel wie Sahne, Wurst und Käse.
- Bieten Sie Lebensmittel an, die stopfend wirken. Dazu gehören etwa weißer Reis, Zwieback, Bananen und geriebene Äpfel.
- Lassen Sie sich in der ärztlichen Praxis oder in der Apotheke zu löslichen Ballaststoffen beraten. Diese gibt es beispielsweise als geschmacksneutrales Pulver. Setzen Sie Medikamente gegen Durchfall nicht ohne ärztliche Rücksprache ein.
- Achten Sie auf sorgfältige Hygiene, besonders bei einer Magen-Darm-Infektion (↗ Seite 8).
- Holen Sie bei anhaltendem oder starkem Durchfall ärztlichen Rat ein. Das gilt auch, wenn die pflegebedürftige Person nicht ausreichend trinken kann.





Getrocknete Heidelbeeren

Getrocknete Heidelbeeren können zur Linderung von Durchfall beitragen. Beachten Sie: Frische Heidelbeeren wirken abführend. Sie sind bei Durchfall nicht geeignet.

Für 1 Portion benötigen Sie: 3 EL getrocknete Heidelbeeren, 400 ml Wasser.

1. Bereiten Sie einen Heidelbeer-Sud zu: Kochen Sie die Beeren für 10 Minuten bei niedriger Hitze in Wasser.
2. Seihen Sie die Beeren ab.
3. Reichen Sie den Sud über den Tag verteilt zum Einnehmen.

Alternativ können die getrockneten Heidelbeeren auch gegessen werden: mehrmals täglich 1 EL, auf Wunsch mit etwas Zucker oder Wasser.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag (↗ Seite 40)

ZQP-Ratgeber Inkontinenz – Praxistipps für den Pflegealltag (↗ Seite 40)

Übelkeit

Übelkeit ist ein Gefühl des Unwohlseins im Magen und Darm. Sie kann zum Beispiel durch Krankheitserreger, unverträgliche Lebensmittel, Schwindel oder Stoffwechselerkrankungen verursacht werden. Auch einige Medikamente können Übelkeit hervorrufen, zum Beispiel Antibiotika und Schmerzmittel. Zudem sind psychische Belastungen wie Kummer oder Ekel mögliche Ursachen. Übelkeit kann sehr unangenehm sein und mit weiteren Symptomen wie Bauchschmerzen, Appetitmangel, Erbrechen oder Schwindel einhergehen. Anhaltendes oder starkes Erbrechen kann unter anderem zu Flüssigkeitsmangel führen.

Tipps: Übelkeit lindern

- Sorgen Sie für frische Luft. Vermeiden Sie starke oder für die pflegebedürftige Person unangenehme Gerüche.
- Achten Sie auf ausreichendes Trinken, etwa 1,5 Liter täglich. Halten Sie aber die ärztlich empfohlene Menge ein. Bieten Sie schluckweise kühle Getränke ohne Kohlensäure oder kleine Eiswürfel zum Lutschen an. Beachten Sie: Es besteht die Gefahr des Verschlucks.
- Geben Sie bei Erbrechen nur löffelweise Wasser, eventuell etwas gesüßt.
- Bieten Sie versuchsweise Speisen an. Geeignet sind etwa Toast und Zwieback.
- Geben Sie 2 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl auf ein Taschentuch. Legen Sie es in den Wohnraum, damit sich der Duft verbreitet. Oder halten Sie das Tuch zum Riechen direkt an die Nase, wenn das angenehm ist.
- Nutzen Sie Techniken zur Entspannung wie Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training. Diese werden in Entspannungskursen vermittelt (↗ Seite 38).
- Holen Sie bei anhaltender Übelkeit und Erbrechen ärztlichen Rat ein. Das gilt auch, wenn die pflegebedürftige Person nicht ausreichend trinken kann.

Ingwertee

Ingwertee kann Übelkeit mildern. Beachten Sie: Bei einem säure-empfindlichen Magen oder Gallensteinen ist Ingwer nicht geeignet. Eine dauerhafte Einnahme in sehr hoher Dosis kann die Blutgerinnung, den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel beeinflussen.

Für 1 Tasse benötigen Sie: 150 ml Wasser, 1 g frischen Ingwer.

1. Schneiden Sie den Ingwer klein, bei Bio-Qualität inklusive Schale. Überbrühen Sie ihn mit kochendem Wasser.
2. Lassen Sie den Tee mindestens 10 Minuten bedeckt ziehen.
3. Seihen Sie den Tee dann ab.



Ingwer

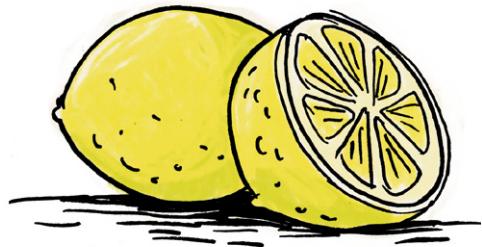
Der Tee kann mehrmals täglich möglichst schluckweise getrunken werden.

Trockene oder gereizte Mundschleimhaut

Bei Mundtrockenheit ist nicht genug Speichel auf der Mundschleimhaut. Dies kann zum Beispiel durch Flüssigkeitsmangel oder bestimmte Medikamente verursacht werden. Ursachen für eine gereizte Mundschleimhaut sind zum Beispiel: mangelnde Mundpflege, Infektionen, Druckstellen von Zahnprothesen und Krebstherapien. Probleme im Mund können schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Beispielsweise kann es zu Beschwerden beim Essen und Sprechen, Schmerzen, Infektionen und Lungenentzündung kommen.

Tipps: Mundtrockenheit entgegenwirken

- Achten Sie auf ausreichendes Trinken, etwa 1,5 Liter täglich. Halten Sie aber die ärztlich empfohlene Menge ein.
- Reichen Sie wasserhaltige Lebensmittel wie Gurke, Melone, Kompott oder Suppe.
- Regen Sie den Speichelfluss an: Bieten Sie kleine Eiswürfel, gefrorene Früchte, Zitronensorbet, zuckerfreie weiche Bonbons oder Kaugummis an.
Beachten Sie: Es besteht die Gefahr des Verschluckens.
- Geben Sie ein paar Tropfen Zitronensaft auf die Zunge, sofern die Mundschleimhaut intakt ist.
- Benetzen Sie ein Taschentuch mit 2 Tropfen ätherischem Zitronenöl. Legen Sie es in den Wohnraum, damit sich der Duft verbreitet.
- Unterstützen Sie dabei, den Mund mehrmals am Tag auszuspülen. Dafür eignen sich beispielsweise Wasser sowie abgekühlter Tee aus Kamille, Fenchel, Pfefferminze oder Malvenblüten. Lassen Sie sich auch zu fertigen Mundspülungen aus Heilpflanzen in der Apotheke beraten. Wenn das Ausspülen nicht möglich ist oder Schluckprobleme bestehen: Befeuchten Sie die Mundschleimhaut mit einem Tupfer oder mithilfe einer kleinen Sprühflasche.
- Bieten Sie täglich Mundspülungen mit Mandelöl an. Dazu wird 1 EL Öl im Mund verteilt und dann ausgespuckt. Geben Sie alternativ einige Tropfen Öl auf die Zunge. Die Mundschleimhaut kann auch vorsichtig mit einem Tupfer benetzt werden.
- Entfernen Sie Belag oder Borken vorsichtig. Um sie zu lösen, geben Sie ein paar Tropfen Öl auf die Zunge. Geeignet sind zum Beispiel Mandelöl sowie Olivenöl. Holen Sie zahnärztlichen Rat ein, wenn sich Beläge schwer oder nicht lösen lassen.
- Lassen Sie sich auch zahnärztlich, pflegefachlich oder in der Apotheke zu weiteren Mitteln beraten. Spezielle Hafttabletten mit Xylitol können den Speichelfluss anregen. Zudem gibt es Speichel-Ersatzmittel, etwa als Spray oder Gel. Sie halten den Mund feucht.
- Holen Sie bei anhaltender Mundtrockenheit ärztlichen oder zahnärztlichen Rat ein.



Zitrone

Mundspülung aus Leinsamen und Kamille

Eine Mundspüllösung aus Leinsamen und Kamille kann Mundtrockenheit lindern und die Schleimhaut beruhigen.

Für 1 Tagesportion benötigen Sie: 1 EL Leinsamen, 1 EL getrocknete Kamille, 500 ml Wasser.

1. Kochen Sie die Leinsamen 5 Minuten in 250 ml Wasser. Seihen Sie die Leinsamen ab.
2. Überbrühen Sie die Kamille mit 250 ml kochendem Wasser. Lassen Sie den Tee 10 Minuten ziehen. Seihen Sie ihn dann ab.
3. Mischen Sie den Leinsamen-Sud und den Kamillentee zu gleichen Teilen. Bewahren Sie die fertige Zubereitung im Kühlschrank auf.

Die Mundspülung kann 4-mal täglich angewendet werden.



Kamillentee

Tipps: Gereizte Mundschleimhaut pflegen

- Gehen Sie bei der Mundpflege besonders behutsam vor, um Schmerzen oder Zahnfleischbluten möglichst zu vermeiden.
- Passen Sie wenn nötig die Ernährung an: Vermeiden Sie vor allem scharfes, saures und knuspriges Essen.
- Bieten Sie kleine Eiswürfel zum Lutschen an. Das kann gegen Schmerzen helfen. Beachten Sie: Es besteht die Gefahr des Verschluckens.
- Helfen Sie, den Mund 2-mal bis 3-mal täglich mit Tee auszuspülen. Geeignet sind Kamille, Salbei, Pfefferminze, Malve, Ringelblume (Calendula) sowie grüner Tee. Diese wirken desinfizierend, entzündungshemmend und wundheilend. Wenn das Ausspülen nicht möglich ist, geben Sie einige Tropfen des Tees auf die Zunge oder einen Tupfer. Benetzen Sie vorsichtig die Schleimhaut damit. Sie können auch eine kleine Sprühflasche hierfür nehmen.
- Nutzen Sie auch fertige Mundspülungen aus Heilpflanzen. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten. Beachten Sie zudem die Angaben auf der Verpackung.
- Informieren Sie sich in der Apotheke über Mittel, um entzündete Stellen im Mund zu behandeln. Myrrhe-Tinktur eignet sich zum Beispiel bei kleinen Aphten. Dies sind entzündliche, weiß-rötliche und schmerzhafte Stellen auf der Schleimhaut.
- Beachten Sie ärztliche Empfehlungen zur Anwendung von Mundspülungen.
- Prüfen Sie täglich, ob die Mundschleimhaut verändert ist.
- Holen Sie bei anhaltenden Beschwerden ärztlichen oder zahnärztlichen Rat ein.



Tee oder Mundspülung aus Eibischwurzel

Eibischwurzel enthält Schleimstoffe. Diese können beruhigend auf die Mundschleimhaut wirken. Beachten Sie: Eibischwurzel kann die Wirkung von Arzneimitteln verzögern. Der Tee sollte daher mindestens 1 Stunde vor der Einnahme von Medikamenten getrunken werden. Der Tee kann auch als Mundspülung verwendet werden.

Für 1 Anwendung benötigen Sie: 1 bis 2 TL geschnittene Eibischwurzel, 150 ml Wasser.

1. Übergießen Sie die Eibischwurzel mit kaltem Wasser.
2. Lassen Sie die Flüssigkeit 1 bis 2 Stunden stehen. Rühren Sie zwischendurch um.
3. Kochen Sie die Flüssigkeit kurz auf. Seihen Sie diese nach dem Abkühlen ab.

Tee und Mundspülung können täglich angewendet werden.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Mundpflege – Praxistipps für den Pflegealltag ([↗ Seite 40](#))

ZQP-Onlineportal mit Wissen und Tipps zur Mundgesundheit ([↗ Seite 40](#))

Trockene oder juckende Haut

Trockene Haut tritt bei älteren pflegebedürftigen Menschen insbesondere an Füßen, Beinen und Armen auf. Milde Formen erkennt man an weißlich glänzenden Schuppen. Sehr trockene Haut ist rau und rissig. Sie kann entzündet sein, bluten und jucken. Kratzen schädigt die Haut noch mehr. Es kann zu Infektionen und weiteren Gesundheitsproblemen kommen. Die Ursachen für trockene und juckende Haut sind vielfältig. Zum Beispiel verändert sich die Haut mit dem Alter. Auch Flüssigkeitsmangel, ungeeignete Waschprodukte sowie mangelnde Hautpflege können zu Hautoberfläche und Juckreiz beitragen.

Tipps: Trockene Haut pflegen

- Verwenden Sie milde Produkte ohne Duftstoffe und ätherische Öle für die Reinigung und Pflege der Haut. Geeignet sind Waschprodukte mit einem pH-Wert unter 7, zum Beispiel seifenfreie Waschlotion. Ölige oder fetthaltige Cremes oder Lotionen, etwa mit Mandelöl, Jojobaöl oder Arganöl, erhöhen die Feuchtigkeit der Haut. Auch Produkte mit Urea, Glycerin sowie Milchsäure pflegen die Haut.
- Vermeiden Sie langen Hautkontakt mit Wasser oder feuchten Auflagen. Das kann die Haut reizen.
- Cremen Sie den ganzen Körper 1-mal am Tag ein, bei sehr trockener Haut mehrmals täglich.
- Cremen Sie offene und entzündete Hautstellen nicht ein. Holen Sie ärztlichen Rat ein, welche Produkte geeignet sind.
- Holen Sie bei anhaltenden Beschwerden ärztlichen Rat ein.



Tipps: Juckreiz lindern

- Kühlen Sie juckende Stellen mit einer Kühlkomresse aus dem Kühlschrank. Die Komresse darf nicht zu kalt sein. Legen Sie diese nicht direkt auf die Haut.
- Bieten Sie Cremes oder Hautsprays mit Menthol oder Kampfer an. Sie können kurzfristig Juckreiz lindern. Holen Sie vorab fachlichen Rat in der Apotheke oder in der ärztlichen Praxis ein.
- Lenken Sie vom Juckreiz ab, etwa durch Vorlesen, Spielen oder Musik. Nutzen Sie Techniken zur Entspannung wie Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training. Anleitungen dazu erhalten Sie etwa in Entspannungskursen (↗ Seite 38).
- Holen Sie bei anhaltenden Beschwerden ärztlichen Rat ein.



Auflage mit Joghurt oder Quark

Kühlende Auflagen mit Joghurt oder Quark können Juckreiz lindern. Beachten Sie: Auflagen sollten nicht auf entzündeten, offenen Hautstellen angewendet werden.

Für 1 Anwendung benötigen Sie: 1 Baumwolltuch, 1 Handtuch, Naturjoghurt mit mindestens 3,5 Prozent Fett oder Quark mit mindestens 20 Prozent Fett.

1. Bestreichen Sie ein feuchtes Baumwolltuch fingerdick mit dem Joghurt oder Quark. Falten Sie das Tuch einmal. Die bestrichene Seite sollte innen sein.
2. Legen Sie die Packung auf die juckende Hautstelle. Decken Sie die Auflage mit einem Handtuch ab.
3. Entfernen Sie die Auflage, wenn sie sich erwärmt oder getrocknet ist.
4. Reinigen Sie die Haut nach der Anwendung sanft mit lauwarmem Wasser.



Auflage mit schwarzem Tee

Die Gerbstoffe in schwarzem Tee können Juckreiz lindern und Entzündungen hemmen. Beachten Sie: Auflagen sollten nicht auf entzündeten, offenen Hautstellen angewendet werden.

Für 1 Auflage benötigen Sie: 1 Tuch, 2 bis 3 TL schwarzen Tee, 200 ml Wasser.

1. Brühen Sie den Tee mit kochendem Wasser auf. Lassen Sie ihn mindestens 10 Minuten ziehen.
2. Durchfeuchten Sie das Tuch mit dem abgekühlten Tee. Wringen Sie es aus.
3. Legen Sie die Auflage einige Minuten lang auf die betroffene Körperstelle.
4. Tragen Sie anschließend eine fetthaltige Creme auf.

Die Anwendung kann mehrmals täglich wiederholt werden.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Körperpflege – Praxistipps für den Pflegealltag (↗ Seite 40)

ZQP-Onlineportal mit Wissen und Tipps zu Hautschutz und Hautpflege (↗ Seite 40)

Schmerzen in Muskeln und Gelenken

Schmerzen in Muskeln und Gelenken sind Signale des Körpers. Sie deuten zum Beispiel auf Verletzungen, Entzündungen oder Erkrankungen hin. Zudem können körperliche Belastungen zu Schmerzen führen. Gleichermaßen gilt für psychische Beschwerden, etwa starke Anspannung oder Angst. Schmerzen können sehr belastend sein. Sie können zudem die Wahrnehmung, das Denken und den Alltag beeinträchtigen und zu weiteren gesundheitlichen Problemen führen. Schmerzen müssen daher ernst genommen und möglichst gut gelindert werden.

Tipps: Schmerzen lindern

- Fragen Sie regelmäßig nach Schmerzen und damit verbundenen Problemen, etwa beim Gehen oder Schlafen. Beobachten Sie auch das Verhalten und die Mimik. Hinweise auf Schmerzen können zum Beispiel sein: Stöhnen, Unruhe, Anspannung, Angst, Schonhaltung, Schwitzen und Abwehr.
- Holen Sie ärztlichen oder physiotherapeutischen Rat zu geeigneten Bewegungsübungen ein. Bewegung kann in vielen Fällen helfen, Schmerzen zu verringern.
- Massieren Sie sanft zum Beispiel Hände, Füße oder Nacken. Das kann wohltun und vom Schmerz ablenken. Nutzen Sie ein neutrales Körperöl oder eine Lotion. Für schmerzende Körperstellen eignen sich Massageöle mit Kampfer und Salben mit Arnika oder Beinwell.
- Bieten Sie bei Gelenkschmerzen eine kühlende Auflage an, zum Beispiel mit Quark (↗ Seite 22). Oder nutzen Sie eine Kühlkomresse aus dem Kühlschrank. Sie darf nicht zu kalt sein und nicht direkt auf der Haut liegen.
- Verwenden Sie bei Rückenschmerzen eine Salbe mit Capsaicin. Der Wirkstoff aus Cayennepfeffer wirkt wärmend. Tragen Sie beim Auftragen Einmal-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 auf der Verpackung.
- Bieten Sie bei Muskelverspannungen eine warme Auflage an. Körnerkissen, Kernkissen und Wärmflaschen dürfen nicht direkt auf der Haut liegen und nicht zu heiß sein, maximal 40 °C. Prüfen Sie zwischendurch die Haut (↗ Seite 7).
- Lenken Sie von den Schmerzen ab, etwa durch Vorlesen, Spielen oder Musik. Nutzen Sie Techniken zur Entspannung wie Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training. Diese werden in Entspannungskursen vermittelt (↗ Seite 38).
- Holen Sie bei anhaltenden oder zunehmenden Schmerzen ärztlichen Rat ein.





Kohlauflage

Eine Auflage mit Kohl kann bei entzündlicher Arthrose im Kniegelenk schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken.

Für 1 Anwendung benötigen Sie: 1 Wirsingkohl oder Weißkohl, 1 Baumwolltuch, 1 elastische Binde.

1. Nehmen Sie ungefähr 2 bis 4 Kohlblätter. Entfernen Sie die harte Mittelrippe.
2. Rollen Sie die Kohlblätter platt, bis etwas Saft austritt.
3. Bedecken Sie das schmerzende Gelenk mit den Kohlblättern. Legen Sie das Tuch darüber.
4. Umwickeln Sie die Auflage mit der Binde. Diese darf nicht einschneiden oder zu fest sitzen.
5. Lassen die Auflage mindestens 1 Stunde oder über Nacht einwirken. Prüfen Sie zwischendurch die Haut (↗ Seite 7).
6. Waschen Sie die Körperstelle. Tragen Sie eine fetthaltige Creme auf.

Die Auflage kann bis zu 2-mal täglich angewendet werden, jeweils mit frischen Blättern.



Auflage mit Schmerzöl

Bei Muskelschmerzen kann eine wärmende Auflage mit einem Schmerzöl Beschwerden lindern. Prüfen Sie vorab, ob das Öl hautverträglich ist (↗ Seite 7).

Für 1 Auflage benötigen Sie: Schmerzöl mit Lavendel oder Kampfer, 2 Baumwolltücher in der Größe der schmerzenden Stelle, 1 Decke oder 1 Badetuch.

1. Erwärmen Sie beide Tücher auf der Heizung oder mit einer Wärmflasche.
2. Träufeln Sie das Schmerzöl auf eines der Tücher bis es fast tropft.
3. Legen Sie das ölige Tuch direkt auf die schmerzende Stelle. Bedecken Sie es mit dem anderen erwärmten Tuch und dann mit einer Decke oder einem Badetuch.
4. Belassen Sie die Auflage, solange sie wärmt.

Weitere Informationen

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

Husten

Husten ist ein Reflex des Körpers. Dabei werden Fremdkörper, Krankheitserreger und Schleim aus den Atemwegen transportiert. Husten tritt zum Beispiel bei Erkältungen auf oder kann ein Anzeichen für Bronchitis sein. Auch trockene Luft, aufsteigende Magensäure (Reflux), Allergien und Medikamente können Husten hervorrufen. Starker Husten kann auf Asthma, eine Lungenentzündung oder Herzkrankung hinweisen. Im Alter verändern sich Körperfunktionen, die für die Atmung wichtig sind. Zum Beispiel kann die Kraft der Atemmuskulatur abnehmen. Bei pflegebedürftigen Menschen kann das Husten zusätzlich erschwert sein, etwa durch Schmerzen oder Bettlägerigkeit.

Tipps: Husten erleichtern

- Helfen Sie, sich aufrecht hinzusetzen. Das erleichtert das Husten. Legen Sie zum Beispiel ein Kissen hinter den Rücken. Oder stellen Sie das Kopfteil am Bett hoch.
- Reichen Sie regelmäßig etwas zu trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten. Halten Sie aber die ärztlich empfohlene Menge ein.
- Regen Sie dazu an, sich zu bewegen. Bewegung hilft, die Muskelkraft zu erhalten, die Atemwege zu belüften und Schleim zu lockern. Holen Sie physiotherapeutischen oder pflegefachlichen Rat zu Atemübungen ein.
- Schaffen Sie ein gutes Raumklima: Lüften Sie mehrmals täglich. Die Luftfeuchtigkeit sollte bei 40 bis 60 Prozent liegen. Diese lässt sich mit einem Hygrometer messen. Stellen Sie bei trockener Luft zum Beispiel eine Schale mit Wasser auf die Heizung.
- Bieten Sie bei einer Erkältung täglich 3 Tassen Thymiantee an. Thymian wirkt schleimlösend und erleichtert das Husten. Oder nutzen Sie eine Hustentee-Mischung aus der Apotheke.
- Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn der Husten über 1 Woche anhält.



Zwiebelsaft

Zwiebelsaft kann bei Erkältung abschwellend und schleimlösend wirken.

Dafür benötigen Sie: 1 große Zwiebel, 2 EL Zucker oder flüssigen Honig, Zitronensaft für den Geschmack, 1 Gefäß mit festem Deckel.

1. Schneiden Sie die Zwiebel klein und geben Sie diese mit dem Zucker oder Honig in das Gefäß. Das entzieht der Zwiebel Flüssigkeit.
2. Stellen Sie die Mischung für mehrere Stunden in den Kühlschrank.
3. Seihen Sie den Saft ab. Geben Sie nach Geschmack etwas Zitronensaft hinzu.
4. Bieten Sie den Zwiebelsaft löffelweise über den Tag verteilt zum Einnehmen an.

Der Saft sollte täglich frisch zubereitet werden, damit sich keine Krankheitserreger bilden.



Thymian



Brustwickel

Wärmende Brustwickel können schleimlösend wirken und das Atmen erleichtern. Beachten Sie: Bei Fieber sind sie nicht geeignet.

Für 1 Brustwickel benötigen Sie: 1 wasserdichte Unterlage, 2 Badetücher, 1 Baumwolltuch, 1 Schüssel, 1 Liter heißes Wasser, eventuell 2 bis 5 Tropfen ätherisches Thymianöl.

1. Decken Sie das Bett auf Brusthöhe mit der wasserdichten Unterlage ab. Legen Sie 1 Badetuch darüber.
2. Rollen Sie das Baumwolltuch. Das Tuch sollte lang genug sein, um den Brustkorb einmal zu umwickeln. Legen Sie es so in eine Schüssel, dass beide Enden über den Rand hängen.
3. Übergießen Sie die Rolle mit heißem Wasser. Geben Sie 2 bis 5 Tropfen ätherisches Thymianöl hinzu, wenn es angenehm und hautverträglich ist (↗ Seite 7)
4. Warten Sie, bis die Rolle gut vollgesaugt und das Wasser etwas abgekühlt ist. Nehmen Sie dann das Tuch heraus. Wringen Sie es kräftig aus. Es sollte nicht mehr tropfen.
5. Testen Sie die Temperatur an Ihrem Unterarm. Das Tuch darf nicht zu heiß sein.
6. Breiten Sie das feuchtwarme Tuch auf dem Badetuch aus.
7. Helfen Sie der pflegebedürftigen Person, sich mit bloßem Rücken auf das Tuch zu legen. Umwickeln Sie den Brustkorb damit. Legen Sie das andere Badetuch darüber und decken Sie die pflegebedürftige Person zu.
8. Belassen Sie den Brustwickel so lange, wie es angenehm ist, möglichst 30 Minuten. Kontrollieren Sie zwischendurch die Haut (↗ Seite 7).
9. Reiben Sie anschließend Brust und Rücken mit einer fetthaltigen Creme ein.
10. Regen Sie an, danach ungefähr 30 Minuten zu ruhen.

Brustwickel können 1-mal täglich angewendet werden.

Weitere Informationen

ZQP-Onlineportal mit Wissen und Tipps zum Schutz der Atemwege (↗ Seite 40)

Fieber

Fieber bedeutet, dass die Körpertemperatur höher als 38 °C liegt. Damit reagiert das Immunsystem zum Beispiel auf Krankheitserreger. Begleitende Symptome können beispielsweise Schwäche, Müdigkeit, Appetitmangel und Kopfschmerzen sein. Bei älteren pflegebedürftigen Menschen kann bereits eine erhöhte Temperatur ab 37,5 °C auf schwere Erkrankungen wie eine Lungenentzündung hinweisen. Fieber kann zu schweren Kreislaufproblemen führen und die Wahrnehmung und das Denken beeinträchtigen.

Tipps: Auf Fieber reagieren

- Messen Sie die Körpertemperatur mit einem Fieberthermometer, beispielsweise mit einem Digitalthermometer unter der Zunge. Rechnen Sie dem Wert ungefähr 0,5 °C dazu.
- Achten Sie darauf, dass die erkrankte Person möglichst viel trinkt, mindestens 1,5 Liter täglich. Halten Sie aber die ärztlich empfohlene Menge ein.
- Lüften Sie regelmäßig. Vermeiden Sie dabei Zugluft.
- Verwenden Sie eine leichte Bettdecke, damit sich die Wärme nicht staut.
- Wechseln Sie verschwitzte Wäsche und Kleidung zügig.
- Bieten Sie über den Tag verteilt 2 bis 3 Tassen fiebersenkenden Tee aus Holunder, Weidenrinde und Lindenblüten an. Fertige Mischungen erhalten Sie in der Apotheke. Bei einer Allergie auf Salicylate wie in Aspirin® darf Weidenrinde nicht verwendet werden.
- Holen Sie bei erhöhter Temperatur über 2 Tage und bei Fieber ärztlichen Rat ein.





Wadenwickel

Wadenwickel helfen, Fieber zu senken. Sie können ab einer Körpertemperatur von 38,5 °C angewendet werden. Beachten Sie: Wadenwickel sind nicht geeignet bei Frieren, Schüttelfrost, kalten Händen oder Füßen, arteriellen Durchblutungsstörungen der Beine, Harnwegsinfektionen, Reizung des Ischiasnervs.

Für 2 Wadenwickel benötigen Sie: 1 wasserdichte Unterlage, 1 Badetuch, 2 Handtücher, 2 Baumwolltücher, lauwarmes Wasser.

1. Decken Sie das Bett auf Höhe der Unterschenkel mit einer wasserdichten Unterlage ab. Legen Sie 1 Badetuch darüber.
2. Tauchen Sie die Tücher in lauwarmes Wasser und wringen Sie diese leicht aus. Die Temperatur des Wassers sollte maximal 10 C° unter der Körpertemperatur liegen.
3. Wickeln Sie die Tücher möglichst faltenfrei und straff um die Unterschenkel der pflegebedürftigen Person.
4. Legen Sie je 1 Handtuch um die umwickelten Beine. Das hält die Temperatur der Wickel und verhindert, dass Nässe nach außen dringt.
5. Entfernen Sie die Wickel, sobald sie körperwarm sind.

Wadenwickel können 3-mal bis 4-mal hintereinander angewendet werden.

Das kann die Körpertemperatur um bis zu 1 °C senken.

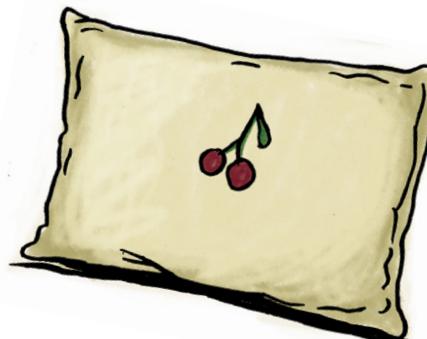


Frieren

Frieren ist ein Kältegefühl. In einer kühlen Umgebung erzeugt der Körper Wärme durch kleine Bewegungen der Muskeln (Zittern). Frieren kann bei älteren pflegebedürftigen Menschen vielfältige Ursachen haben. Zum Beispiel kann es sein, dass der Körper im Alter die Wärme schlechter erzeugen und halten sowie weniger gut zittern kann. Auch Bewegungsmangel kann das Gefühl zu frieren hervorrufen. Weitere Gründe sind zum Beispiel Durchblutungsstörungen, niedriger Blutdruck, Infektionen, Medikamente oder Unterkühlung. Frieren beeinträchtigt das Wohlbefinden, die Wahrnehmung und das Denken. Unterkühlung kann das Herz-Kreislauf-System belasten und das Immunsystem schwächen.

Tipps: Frieren entgegenwirken

- Sorgen Sie für eine Raumtemperatur von mindestens 22 °C.
- Vermeiden Sie Zugluft.
- Achten Sie auf wärmende Kleidung, beispielsweise dicke Socken, Strickjacke, Halstuch. Bieten Sie eine Decke an.
- Bieten Sie warme Getränke an, zum Beispiel einen Ingwertee. Ingwer fördert die Durchblutung und wärmt (↗ Seite 17).
- Regen Sie zur Bewegung an. Auch leichte Übungen sind sinnvoll: mit den Armen und Füßen kreisen oder mit den Zehen wackeln.
- Erwärmten Sie ein Körnerkissen, ein Kernkissen oder eine Wärmflasche. Es darf nicht zu heiß sein, maximal 40 °C. Legen Sie das Kissen oder die Wärmflasche mit einem Baumwollbezug auf den Bauch, den Rücken oder an die Füße. Kontrollieren Sie zwischendurch die Haut (↗ Seite 7).
- Reiben Sie Rücken, Arme oder Beine sanft mit 1-prozentigem ätherischen Rosmarinöl ein. Das regt den Kreislauf an. Holen Sie dazu vorab ärztlichen Rat ein, insbesondere bei einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Beachten Sie die Hinweise zu ätherischen Ölen (↗ Seite 7).
- Holen Sie bei anhaltendem oder häufigem Frieren ärztlichen Rat ein.



Kernkissen



Fußbad nach Kneipp

Ein warmes Fußbad nach Kneipp kann durchblutungsfördernd und beruhigend wirken. Beachten Sie: Bei Bluthochdruck, Krampfadern und anderen Venenbeschwerden ist die Anwendung nicht geeignet.

Für 1 Fußbad benötigen Sie: 2 Eimer, eventuell ätherisches Ingweröl.

1. Füllen Sie einen Eimer mit maximal 38 °C warmem Wasser. Es sollte bis zur Mitte der Wade reichen.
2. Geben Sie wenn gewünscht einige Tropfen ätherisches Ingweröl hinzu. Das kann die wärmende Wirkung steigern. Prüfen Sie vorab, ob es hautverträglich ist (↗ Seite 7).
3. Unterstützen Sie dabei, die Beine darin etwa 5 Minuten zu baden.
4. Helfen Sie, die Beine in den leeren Eimer zu stellen. Übergießen Sie die Unterschenkel kurz mit 12 °C bis 18 °C kaltem Wasser. Verzichten Sie darauf, wenn die Füße danach erfahrungsgemäß nicht wieder gut warm werden.
5. Streifen Sie anschließend das Wasser nur ab, nicht ganz abtrocknen.
6. Trocknen Sie zwischen den Zehen ab und ziehen Sie warme Socken an.
7. Regen Sie an, danach etwa 30 Minuten zugedeckt zu ruhen.

Weitere Informationen

Übersicht zu Kneipp-Anwendungen: www.kneippvisite.de

Müdigkeit

Müdigkeit kann ein Anzeichen dafür sein, dass dem Körper etwas fehlt. Das können zum Beispiel Schlaf, Bewegung, Sauerstoff, Flüssigkeit oder Nährstoffe sein. Auch geistige oder körperliche Anstrengung, eine Erkrankung und manche Medikamente können müde machen. Es kann sehr belastend sein, sich oft müde und matt zu fühlen. Müdigkeit kann nervös und reizbar machen sowie die Wahrnehmung und das Denken beeinträchtigen.

Tipps: Energie anregen

- Regen Sie dazu an, sich möglichst viel zu bewegen, am besten im Freien. Gehen Sie zum Beispiel gemeinsam spazieren.
- Lüften Sie regelmäßig.
- Sorgen Sie für eine ausgewogene Ernährung. Dazu gehören: Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Milchprodukte und Hülsenfrüchte.
- Achten Sie auf ausreichendes Trinken, etwa 1,5 Liter täglich. Halten Sie aber die ärztlich empfohlene Menge ein.
- Fördern Sie einen erholsamen Nachtschlaf (↗ Seite 34).
- Schaffen Sie tagsüber Gelegenheiten für kurze Ruhepausen, zum Beispiel mit entspannender Musik. Ein Mittagsschlaf sollte möglichst nicht länger als 30 Minuten sein.
- Bieten Sie an, das Gesicht mit kühltem Wasser oder einem feuchtkalten Waschlappen zu erfrischen.
- Regen Sie den Kreislauf mit einer Einreibung an: Geben Sie 1 bis 2 Tropfen ätherisches Rosmarinöl zu einer Handvoll neutraler Körperlotion hinzu. Reiben Sie damit bis zu 2-mal täglich sanft Arme, Füße und Brust ein. Holen Sie dazu vorab ärztlichen Rat ein, insbesondere bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zum Beispiel Bluthochdruck. Beachten Sie die Hinweise zu ätherischen Ölen (↗ Seite 7).
- Massieren Sie die Haut sanft in kreisenden Bewegungen mit einer weichen Massagebürste. Das Trockenbürsten nach Kneipp kann anregend wirken. Beginnen Sie mit dem rechten Fuß. Streichen Sie die Bürste am Bein entlang, erst außen, dann innen. Danach folgen linkes Bein, Gesäß, rechter Arm, linker Arm, Brust, Bauch, Rücken und Nacken. Prüfen Sie zwischendurch die Haut (↗ Seite 7). Führen Sie die Anwendung nicht durch bei: dünner, empfindlicher Haut, Hautverletzungen, Hauterkrankungen, Krampfadern.
- Verbreiten Sie einen anregenden Duft. Legen Sie dazu ein Taschentuch mit 2 Tropfen ätherischem Öl von Minze, Zitrone oder Orange in den Wohnraum.
- Holen Sie bei anhaltender Müdigkeit ärztlichen Rat ein.



Armbad nach Kneipp

Kühlende Armbäder können die Durchblutung fördern. Beachten Sie: Bei Durchblutungsstörungen, Herzerkrankungen, kalten Händen oder Armen sind Anwendungen mit kaltem Wasser nicht geeignet.

1. Füllen Sie das Waschbecken oder eine Schüssel mit 12 °C bis 18 °C kaltem Wasser.
2. Unterstützen Sie dabei, die Arme bis zur Mitte der Oberarme einzutauchen. Die Arme sollten ungefähr 30 Sekunden im Wasser bleiben oder bis ein leichter Kälteschmerz eintritt.
3. Streifen Sie danach das Wasser nur ab, nicht abtrocknen.
4. Regen Sie an, die Arme zu bewegen, bis ein Wärmegefühl eintritt.

Damit die pflegebedürftige Person nicht friert, sollte möglichst eine Decke oder warme Kleidung bereitliegen.



Armguss nach Kneipp

Kalte Armgüsse können die Durchblutung fördern und anregend wirken. Beachten Sie: Bei Herzerkrankungen und Asthma ist der Armguss nicht geeignet.

1. Prüfen Sie die Temperatur des Wassers aus dem Duschkopf. Es sollte ungefähr 12 °C bis 18 °C haben.
2. Führen Sie den Wasserstrahl langsam vom Handrücken außen am rechten Arm entlang zur Schulter und dann innen wieder zurück. Wechseln Sie den Arm. Wiederholen Sie den Armguss an jedem Arm bis zu 3-mal.
3. Streifen Sie danach das Wasser nur ab, nicht abtrocknen.
4. Regen Sie dazu an, die Arme zu bewegen, bis ein Wärmegefühl eintritt.



Damit die pflegebedürftige Person nicht friert, sollte möglichst eine Decke oder warme Kleidung bereitliegen.

Wechselfußbad nach Kneipp

Ein Wechselfußbad kann den Kreislauf anregen und die Durchblutung in den Füßen fördern. Beachten Sie: Bei arterieller Durchblutungsstörung der Beine, Krampfadern und anderen Venenbeschwerden ist ein Wechselfußbad nicht geeignet.

1. Füllen Sie einen Eimer mit ungefähr 38 °C warmem Wasser und einen Eimer mit ungefähr 18 °C kaltem Wasser.
2. Helfen Sie, zuerst beide Beine 5 Minuten ins warme Wasser und dann kurz ins kalte Wasser einzutauchen. Wiederholen Sie den Vorgang bis zu 4-mal.
3. Beenden Sie das Fußbad im kalten Wasser. Wenn die Füße nicht wieder gut warm werden, kann das Fußbad im warmen Wasser enden.
4. Streifen Sie das Wasser von den Beinen nur ab, nicht abtrocknen. Trocknen Sie die Füße gut ab, auch zwischen den Zehen. Ziehen Sie warme Socken an.

Damit die pflegebedürftige Person nicht friert, sollte möglichst eine Decke oder warme Kleidung bereitliegen.



Weitere Informationen

Informationsblatt Müdigkeit der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM)

Download und Bestellung: www.degam.de

Übersicht zu Kneipp-Anwendungen: www.kneippvisite.de

Schlafprobleme

Schlafprobleme bedeuten, über Wochen schlecht einzuschlafen, nicht durchzuschlafen, nicht tief oder lange genug zu schlafen. Die Ursachen können psychisch und körperlich sein. So tragen etwa Sorgen, Ängste, geistige und körperliche Unterforderung sowie Überforderung dazu bei. Weitere Faktoren sind störende Geräusche, Licht und stickige Luft. Zudem können Schmerzen, chronische Erkrankungen, Nebenwirkungen von Medikamenten und Inkontinenz Schlafprobleme verursachen. Bei älteren pflegebedürftigen Menschen können mehrere Faktoren zusammenkommen. Anhaltende Schlafprobleme sind belastend und können zum Beispiel zu Erschöpfung, Unruhe, Gereiztheit und Problemen bei der Konzentration führen. Zudem steigt das Risiko für Gesundheitsprobleme wie Infektionen, Bluthochdruck, Herz-Rhythmus-Störungen, Depression und Demenz.

Tipps: Schlaf fördern

- Unterstützen Sie die pflegebedürftige Person dabei, sich möglichst viel zu bewegen. Gehen Sie wenn möglich gemeinsam an die frische Luft. Ermuntern Sie auch zu geistiger Beschäftigung.
- Fördern Sie einen natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus: Lassen Sie morgens viel Tageslicht in den Raum. Sorgen Sie für eine feste Tagesstruktur.
- Schaffen Sie Rituale vor dem Schlafengehen: immer zur gleichen Zeit zu Bett gehen, ruhige Musik hören oder einen Kräutertee trinken.
- Achten Sie darauf, dass die Ernährung den Schlaf nicht beeinträchtigt: Vermeiden Sie das Abendessen kurz vor dem Schlafengehen. Verzichten Sie abends auf schwer verdauliche Kost, etwa fettreiche Speisen. Anregende Getränke wie Kaffee, Cola, schwarzer oder grüner Tee sind ab nachmittags nicht zu empfehlen. Auch Alkohol kann den Schlaf stören. Beachten Sie, dass vermehrtes Trinken vor dem Schlafengehen zu nächtlichem Harndrang führen kann.
- Besprechen Sie, welche Schlafenszeiten individuell am besten geeignet sind, um möglichst gut einzuschlafen und durchzuschlafen. Klären Sie auch, was den Schlaf stört, etwa Schmerzen, Sorgen oder nächtlicher Harndrang. Helfen Sie, die Beschwerden zu lindern.
- Sorgen Sie für ein ruhiges, abgedunkeltes und kühles Schlafzimmer, bei ungefähr 16 °C bis 18 °C. Bieten Sie eventuell eine Schlafmaske oder Ohrenstöpsel an.



- Bieten Sie vor dem Schlafen ein warmes Fußbad an (↗ Seite 33). Gegen kalte Füße helfen auch leicht erwärmte Strümpfe, eine Wärmflasche, ein Körnerkissen oder Kernkissen (↗ Seite 29).
- Vermeiden Sie aufwühlende Gespräche oder Fernsehen vor dem Schlafengehen.
- Probieren Sie Entspannungstechniken aus, etwa Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training. Anleitungen dazu erhalten Sie unter anderem in Entspannungskursen (↗ Seite 38). Erkundigen Sie sich nach weiteren Maßnahmen oder Therapien bei anhaltenden Schlafproblemen. Zum Beispiel kann eine psychologische Beratung oder eine Psychotherapie sinnvoll sein.
- Massieren Sie sanft Brust, Hände oder Füße mit 1-prozentigem ätherischen Lavendelöl. Prüfen Sie vorab, ob das Öl hautverträglich ist (↗ Seite 7). Sparen Sie die Hände aus, wenn die Gefahr besteht, dass das Öl in die Augen gelangt, zum Beispiel bei Menschen mit Demenz.
- Verwenden Sie einen beruhigenden Raumduft. Träufeln Sie 1 bis 2 Tropfen ätherisches Lavendelöl auf ein Taschentuch. Legen Sie das Tuch in die Nähe des Betts. Sie können auch ein Duftkissen oder Kräutersäckchen mit Lavendelblüten verwenden.
- Wenden Sie keine Schlafmittel ohne ärztliche Verordnung an. Diese erhöhen das Risiko für Stürze, Verwirrtheit sowie Inkontinenz. Auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind möglich. Schlafmittel können abhängig machen und langfristig Schlafprobleme verstärken. Lassen Sie sich zu Schlafmitteln ärztlich beraten. Fragen Sie auch nach pflanzlichen Arzneimitteln. Diese gibt es zum Beispiel mit Baldrian, Hopfen, Melisse oder Lavendel als Tabletten und Tropfen.
- Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn Schlafprobleme mehr als einen Monat anhalten.

Auflage mit Lavendelöl

Eine wärmende Auflage mit ätherischem Lavendelöl kann abends vor dem Schlafengehen beruhigen und den Schlaf fördern. Prüfen Sie vorab, ob das Öl hautverträglich ist (↗ Seite 7).

Für 1 Auflage benötigen Sie: 1-prozentiges ätherisches Lavendelöl, 2 Baumwolltücher.

1. Erwärmen Sie beide Tücher auf der Heizung oder mit einer Wärmflasche.
2. Träufeln Sie einige Tropfen Lavendelöl auf eines der Tücher. Legen Sie es direkt auf die Brust der pflegebedürftigen Person. Es darf nicht zu heiß sein.
3. Decken Sie das Tuch mit dem anderen erwärmten Tuch ab. Bedecken Sie den Oberkörper wieder mit Kleidung und einer Decke.
4. Lassen Sie die Auflage so lange liegen, wie es angenehm ist.



Lavendel



Tee aus Melisse, Baldrian, Passionsblume und Hopfen

Melisse, Baldrian, Passionsblume und Hopfen wirken beruhigend und entspannend. Beachten Sie: Baldrian sollte nicht angewendet werden bei Fieber, Infektionen, Durchblutungsstörungen und Herzinsuffizienz.

Für 1 Tasse benötigen Sie: 250 ml Wasser, 1 EL Melisse oder 1 EL einer Mischung aus gleich vielen Teilen Baldrian, Melisse, Passionsblume und Hopfen.

1. Überbrühen Sie die Melisse oder die Kräutermischung mit kochendem Wasser.
2. Lassen Sie den Tee 5 Minuten ziehen.
3. Bieten Sie den Tee abends vor dem Schlafengehen an.

Weitere Informationen

ZQP-Onlineportal mit Tipps zur Vorbeugung von Schlafproblemen (↗ Seite 40)

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?

Gesundheitliche Probleme bei pflegebedürftigen Menschen müssen ernst genommen werden. Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn Sie Folgendes feststellen:

- anhaltende und zunehmende Beschwerden
- Kreislaufprobleme, Benommenheit
- Fieber
- Schmerzen
- Veränderungen von Haut, Schleimhäuten
- Atemprobleme
- starke Übelkeit, Erbrechen
- Veränderungen von Urin, Stuhl
- Anzeichen für Unverträglichkeiten
- ungewohntes Verhalten, Verwirrtheit

Den ärztlichen Bereitschaftsdienst erreichen Sie bundesweit unter der Telefonnummer 116 117. Im Notfall wählen Sie 112.

Wo gibt es Beratung und Unterstützung?

Information und Beratung

Pflegebedürftige Menschen haben Anspruch auf kostenlose professionelle Pflegeberatung. Auch Angehörige können diese auf Wunsch der pflegebedürftigen Person nutzen. Die Beratung soll umfassend über Ansprüche und Angebote rund um die Pflege informieren. Dabei können zum Beispiel Fragen zu finanziellen Leistungen, zu Hilfsmitteln, zur Wohnungsanpassung oder zur Entlastung von der Pflege (↗ Seite 38) geklärt werden. Welche Leistungen aus der Pflegeversicherung pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen erhalten, richtet sich nach dem Pflegegrad. Dieser wird durch die Pflegekasse beziehungsweise die private Pflegeversicherung festgestellt.

Eine erste Anlaufstelle bei Fragen rund um die Pflege sind die gesetzlichen Pflegekassen und privaten Pflegeversicherungen sowie örtliche Beratungsstellen. Dazu gehören zum Beispiel die Pflegestützpunkte oder compass private pflegeberatung. Informationen speziell zu Demenz bietet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft: www.deutsche-alzheimer.de. Kostenlose Beratung erhalten Sie am Alzheimer-Telefon: 030 259 37 95 14. Eine örtliche Beratungsstelle zur Pflege können Sie mit der Datenbank des ZQP suchen (↗ Seite 40). Dort können Sie auch gezielt nach Beratungsthemen filtern, zum Beispiel Demenz oder Anpassung der Wohnung.

Krankenkassen und private Krankenversicherungen informieren über Angebote professioneller Ernährungsberatung. Adressen bietet auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): www.dge.de/ernaehrungsberatung.

Kurse und Schulungen

In Pflegekursen erhalten pflegende Angehörige praktisches Wissen rund um die Pflege. Sie lernen zum Beispiel wichtige Handgriffe, den Umgang mit Hilfsmitteln oder rückenschonende Pflegetechniken. Auch Wissen zu Gesundheit und Hygiene wird vermittelt. Auf Wunsch findet eine Schulung zu Hause statt. Informationen hierzu bieten die Pflegekassen und privaten Pflegeversicherungen.

Darüber hinaus informieren Krankenkassen und private Krankenversicherungen über Kurse zu Entspannungstechniken.

Produkte

Produkte wie Heiltees, ätherische Öle, Körnerkissen oder Kernkissen gibt es in Apotheken, Drogerien, Reformhäusern oder Sanitätsfachgeschäften sowie im Internet. Fachliche Beratung zur Auswahl individuell geeigneter Produkte erhalten Sie zum Beispiel bei Ärzten, Ärztinnen, Pflegefachpersonen, der Physiotherapie, in Apotheken oder Sanitätsfachgeschäften.

Entlastung für pflegende Angehörige

Die Pflegeversicherung sieht eine ganze Reihe von Unterstützungsleistungen für pflegende Angehörige vor. Dazu gehören zum Beispiel die Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege oder Nachtpflege sowie ambulante Pflegedienste. Außerdem haben pflegende Angehörige einen Anspruch auf eine Auszeit, um Beruf und Pflege miteinander vereinbaren zu können. Psychische Entlastung bieten zum Beispiel die örtlichen Familienberatungsstellen der Kirchen und Nachbarschaftsvereine an. Psychologische Beratung kann in der hausärztlichen Praxis vermittelt werden. Eine kostenlose psychologische Onlineberatung finden Sie auf www.pflegen-und-leben.de. In der Broschüre Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) gibt es Informationen und praktische Tipps: www.bagso.de.

Wissen und Tipps zur Entlastung sowie zur Vorbeugung von Gesundheitsproblemen bei Pflegenden bietet das ZQP-Onlineportal (↗ Seite 40).

Selbsthilfe und Angehörigengruppen

In Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen können sich pflegende Angehörige treffen, austauschen und gegenseitig helfen. Unterstützung bei der Suche bieten zum Beispiel örtliche Beratungsangebote oder regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen. Zur Suche nach Adressen können Sie die ZQP-Datenbank nutzen (↗ Seite 40). Auch die Deutsche Alzheimer Gesellschaft informiert über Angehörigengruppen: www.deutsche-alzheimer.de.

Unterstützung für Konfliktsituationen

Tipps zur Vorbeugung von Konflikten und zum Umgang mit Aggressionen bietet der ZQP-Ratgeber Gewalt vorbeugen – Praxistipps für den Pflegealltag. Auch das ZQP-Onlineportal informiert zur Gewaltprävention in der Pflege. Dort wird zudem ein aktuell erreichbares Hilfetelefon für akute Krisensituationen angezeigt (↗ Seite 40).

Quellen

Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), & Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). (Hrsg.). (2017). S3-Leitlinie Nationale VersorgungsLeitlinie Kreuzschmerz (AWMF-Registernr. nvl-007). www.awmf.org

Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). (o. J.). European Union herbal monograph. Amsterdam: European Medicines Agency (EMA). www.ema.europa.eu/en/medicines

Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG). (Hrsg.). (2022). S2k-Leitlinie Diagnostik und Therapie des chronischen Pruritus (AWMF-Registernr. 013-048). www.awmf.org

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM). (Hrsg.). (2023). S1-Leitlinie Chronischer nicht tumorbedingter Schmerz (AWMF-Registernr. 053-036). www.awmf.org

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM). (Hrsg.). (2022). S3-Leitlinie Müdigkeit (AWMF-Registernr. 053-002). www.awmf.org

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM). (Hrsg.). (2021). S3-Leitlinie Akuter und chronischer Husten (AWMF-Registernr. 053-013). www.awmf.org

Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS), & Deutsche Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (DGNM). (Hrsg.). (2022). S2k-Leitlinie Chronische Obstipation (AWFM-Registernr. 021-019). www.awmf.org

Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS), & Deutsche Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (DGNM). (Hrsg.). (2021). S3-Leitlinie Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie des Reizdarmsyndroms (AWMF-Registernr. 021-016). www.awmf.org

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). (Hrsg.). (2017). S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen - Insomnie bei Erwachsenen (AWMF-Registernr. 063-003). www.awmf.org

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). (Hrsg.). (2024). Expertenstandard Erhaltung und Förderung der Hautintegrität in der Pflege. Osnabrück: DNQP

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). (Hrsg.). (2023). Expertenstandard Förderung der Mundgesundheit in der Pflege. Osnabrück: DNQP.

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). (Hrsg.). (2020). Expertenstandard Schmerzmanagement in der Pflege. Osnabrück: DNQP.

Kneipp-Verlag GmbH. (o. J.). Kneipp-Visite – Ihr Gesundheitsratgeber. www.kneippvisite.de

Kooperation Phytopharmaka. (o. J.). Arzneipflanzenlexikon. www.arzneipflanzenlexikon.info

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

Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). (Hrsg.). (2015). Prävention in der Pflege – Naturheilkundliche Maßnahmen in Senioreneinrichtungen: Eine prospektive, kontrollierte, vergleichende, explorative Kohortenstudie. ZQP-Abschlussbericht. Berlin: ZQP.

Weitere ZQP-Angebote

Die ZQP-Pflegeratgeber und die Kurz-Ratgeber ZQP-Einblick bieten Wissen und Tipps für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen. Die Broschüren sowie weitere Angebote des ZQP mit praxisnahen Informationen zu verschiedenen Pflegethemen finden Sie auf dem ZQP-Onlineportal.

ZQP-Ratgeber

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

Zweisprachig in Türkisch und Deutsch:

- Ağız bakımı | Mundpflege
- Vücut bakımı | Körperpflege

ZQP-Einblicke

- Beratung zur Pflege
- Gewalt gegen pflegebedürftige Menschen verhindern
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Sicherheit bei der Medikation
- Suche nach einem Pflegeheim
- Vorbeugung von Delir bei älteren Menschen
- Wenn ältere pflegebedürftige Menschen lebensmüde sind

Alle Angebote sind kostenlos, werbefrei und über das ZQP-Onlineportal frei zugänglich:
www.zqp.de

ZQP-Onlineportal

- Beratung zur Pflege: Datenbank mit Kontaktinformationen zu mehr als 4.500 Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland
- Gewaltprävention in der Pflege: Praxiswissen sowie Kontaktdaten zu aktuell erreichbaren Krisentelefonen
- Prävention in der Pflege: Informationen und Tipps, um Gesundheitsproblemen bei pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden vorzubeugen
- Probleme in der Pflege: Hinweise zum Vorgehen bei Problemen mit professionellen Pflegeangeboten sowie zu Beratungs- und Beschwerdestellen

Das ZQP-Onlineportal bietet zudem Forschungsergebnisse, Praxiswissen und Instrumente für die professionelle Pflege.

Impressum

Herausgeber

Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardtstr. 45, 10117 Berlin
www.zqp.de

Über das Zentrum für Qualität in der Pflege

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ist eine bundesweit tätige, gemeinnützige und operative Fachstiftung. Sie wurde vom Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. errichtet. Ziel ist es, zu guter Pflege in Deutschland beizutragen. Schwerpunkte sind Sicherheit in der Pflege und Prävention. Dazu forscht das ZQP, bereitet Wissen systematisch auf und setzt sich für die Anwendung in der Pflegepraxis ein. Die wissenschaftsbasierten Angebote des ZQP richten sich an alle, die sich für pflegebedürftige Menschen engagieren – in Familie, Praxis, Wissenschaft und Politik. Das ZQP arbeitet kontinuierlich mit externen Expertinnen und Experten aus den relevanten Bereichen zusammen. Dazu gehören Wissenschaft, Verbraucherverbände, Selbsthilfeorganisationen, Leistungsträger, Leistungserbringer, Berufsverbände und Verwaltung.

ZQP-Methodenstandard

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

Anmerkung zur geschlechtersensiblen Sprache

Wir achten auf eine möglichst geschlechtersensible Sprache. Wenn doch einmal die männliche Sprachform im allgemeinen Sinne verwendet wird, dann ausschließlich, damit der Text besser lesbar ist. Gemeint sind alle Geschlechter.

Autorinnen – in alphabetischer Reihenfolge –

Katharina Lux, ZQP
Alina Stage, ZQP
Daniela Sulmann, ZQP
Daniela Väthjunker, ZQP

In Kooperation mit

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

Gestaltung

Maren Amini (Illustrationen)
zwoplus, Berlin (Satz)

Fotos

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

Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle pflegerische, medizinische, therapeutische, psychosoziale und psychologische 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. Das gilt auch für jegliche Schäden, die aus falscher Pflege resultieren.

© 2024 Zentrum für Qualität in der Pflege, Berlin

7., vollständig überarbeitete Auflage, 2024 (nur digital veröffentlicht)

ISSN (Online) 2943-9418

