



Naturheilkundliche **Sterbebegleitung**

Kristin Peters

KVC | VERLAG

Kristin Peters

Naturheilkundliche Sterbebegleitung

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 978-3-96562-040-7

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e.V., Essen 2022

© 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

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.