



---

# 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
Wobei können Naturheilmittel in der Pflege helfen? .....	5
Welche Grundregeln sollten beachtet werden? .....	6

## Praxistipps

Appetitmangel.....	8
Blähungen.....	10
Verstopfung.....	12
Durchfall.....	14
Übelkeit.....	16
Mundtrockenheit.....	18
Gereizte Mundschleimhaut.....	20
Trockene Haut und juckende Haut .....	22
Schmerzen.....	24
Husten .....	27
Fieber.....	30
Frieren .....	32
Mattigkeit und Müdigkeit .....	34
Schlafprobleme.....	37

## Unterstützung & Hilfen

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig? .....	40
Wo gibt es Beratung und Unterstützung? .....	40
Quellen.....	42
Weitere ZQP-Produkte.....	44
Impressum.....	45

## Liebe Leserinnen und Leser,

die Unterstützung und Versorgung pflegebedürftiger Angehöriger ist oftmals herausfordernd.

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

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

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

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

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 häufig für die Selbstbehandlung oder zur Vorbeugung von gesundheitlichen Beschwerden genutzt. Zum Einsatz kommen dabei zum Beispiel klassische Naturheilverfahren nach Sebastian Kneipp mit den Elementen Wasser, Heilpflanzen, Ernährung, Bewegung und Lebensordnung.

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

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

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

Naturheilmittel helfen, gesund zu werden oder zu bleiben.

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

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

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



# Wobei können Naturheilmittel in der Pflege helfen?

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

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

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

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

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

# Welche Grundregeln sollten beachtet werden?

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

## Selbstbestimmung beachten

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

## Stress vermeiden

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

## Ärztlichen Rat einholen

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

## Für Sicherheit sorgen

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



## Ätherische Öle sicher anwenden

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

## Hygiene beachten

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

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

## Appetitmangel

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

Wer wenig isst, kann innerhalb kürzester Zeit zu stark an Gewicht verlieren. Appetitmangel kann zu Mangelernährung führen. Diese ist besonders für Menschen gefährlich, die bereits Untergewicht haben. Die Folgen sind zum Beispiel Schwäche, schlecht heilende Wunden, Infektionen und Stürze bis hin zum Tod.

### Tipps: Appetit fördern

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



## → Tipp: Appetit-anregenden Tee zubereiten

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



### Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

- der Appetitmangel tagelang anhält
- Schluckstörungen auftreten
- Probleme mit Zähnen und Zahnprothese bestehen
- Gewichtsverlust, zunehmende Schwäche und Kreislaufprobleme dazukommen
- Verwirrtheit und Antriebslosigkeit auftreten.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag  
 Download und Bestellung: [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

# Blähungen

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



## Tipps: Bauch entspannen

- Motivieren Sie zu regelmäßiger Bewegung.
- Vermeiden Sie blähende und schwer verdauliche Lebensmittel. Dazu gehören Zwiebeln, Hülsenfrüchte, sehr frisches Brot, hart gekochte Eier und fettreiche Speisen.
- Achten Sie auf ausreichendes Trinken, etwa 1,5 Liter täglich. Halten Sie aber die ärztlich verordnete Flüssigkeitsmenge ein. Sie kann zum Beispiel bei Herz- oder Nierenerkrankungen reduziert sein.
- Bieten Sie zwischen den Mahlzeiten einen krampflösenden und entblähenden Tee an: zum Beispiel aus zerkleinerten Samen von Anis, Fenchel und Kümmel. Zu den Mahlzeiten ist ein Tee aus Pfefferminze, Melisse und Kamille geeignet.
- Informieren Sie sich in der Apotheke zu natürlichen Mitteln wie Pfefferminzöl, Probiotika und Flohsamenschalen (→ Seite 13).
- Wenden Sie feuchtwarme Bauchwickel an. Sie wirken erfahrungsgemäß entspannend und beruhigend auf den Darm (→ Tipp).
- Massieren Sie den Bauch mit Kümmelöl (→ Tipp).

### → Tipp: Feuchtwarmen Bauchwickel anwenden

- Decken Sie das Bett mit einer wasserdichten Unterlage und einem großen Frotteehandtuch ab. Legen Sie ein weiteres großes Handtuch und ein Baumwolltuch bereit.
- Rollen Sie das Baumwolltuch. Legen Sie es so in eine Schüssel, dass beide Enden über den Schüsselrand hinaushängen.

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

### → Tipp: Den Bauch mit Kümmelöl massieren

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

#### Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

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

#### Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag  
Download und Bestellung: [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

# Verstopfung

Eine Verstopfung besteht, wenn weniger als 3 Mal in der Woche Stuhl abgesetzt wird. Dieser ist dabei hart und geht nur schwer ab. Gründe sind zum Beispiel Flüssigkeitsmangel sowie eine ballaststoffarme Ernährung. Auch mangelnde Bewegung begünstigt Verstopfungen. Bei älteren pflegebedürftigen Menschen ist oftmals eine schwache Darmmuskulatur die Ursache. Zudem verringern manche Medikamente die Darmtätigkeit, etwa Morphin, Schlafmittel und Beruhigungsmittel. Auch die ständige Einnahme von Abführmitteln kann Verstopfung auslösen. Weitere Ursachen können Darmerkrankungen, Stoffwechselstörungen, Demenz oder Depressionen sein. Außerdem können sich Sorgen oder Stress auf die Darmtätigkeit auswirken.

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

## Tipps: Verdauung anregen

- Motivieren Sie zu regelmäßiger Bewegung.
- Sorgen Sie für eine ballaststoffreiche Ernährung. Bieten Sie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte an.
- Achten Sie auf ausreichendes Trinken, etwa 1,5 Liter Wasser täglich. Halten Sie aber die ärztlich verordnete Flüssigkeitsmenge ein. Sie kann zum Beispiel bei Herz- oder Nierenerkrankungen reduziert sein.
- Vermeiden Sie stopfende Lebensmittel wie Bananen, geriebene Äpfel, Schwarztee oder Kakao.
- Bieten Sie Lebensmittel an, die abführend wirken. Dazu gehören Buttermilch, Kefir, Rhabarber- und Sauerkrautsaft, getrocknete Pflaumen, Pfirsiche.
- Setzen Sie abführende Mittel wie Probiotika oder Milchzucker ein. Holen Sie dazu vorab ärztlichen Rat ein.
- Regen Sie die Verdauung mit Flohsamenschalen an (↗ Tipp).
- Lassen Sie sich ärztlich oder pflegfachlich zu einer Kolonmassage beraten. Dabei wird der Dickdarm von außen massiert. Eine Pflegefachperson, eine Physiotherapeutin oder ein Physiotherapeut sollte dazu anleiten.



## → Tipp: Flohsamenschalen einnehmen

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



### Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

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

### Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag

Download und Bestellung: [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

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

Download und Bestellung: [www.dge-medianservice.de](http://www.dge-medianservice.de)

# Durchfall

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

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

## Tipps: Durchfall regulieren

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





### → Tipp: Getrocknete Heidelbeeren anbieten

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

#### Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

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

#### Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag sowie ZQP-Ratgeber Inkontinenz – Praxistipps für den Pflegealltag

Download und Bestellung: [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

# Übelkeit

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

## Tipps: Übelkeit lindern

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

## → Tipp: Ingwertee zubereiten

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



### Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

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

# Mundtrockenheit

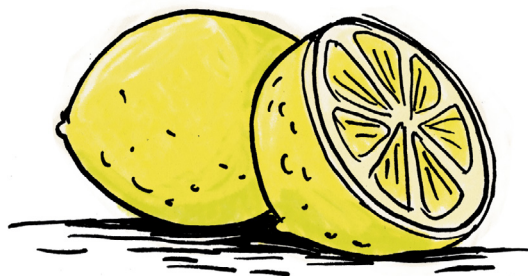
Bei einem trockenen Mund ist nicht genug Speichel auf der Mundschleimhaut. Bei pflegebedürftigen Menschen ist oftmals ein Grund dafür, dass sie wenig trinken. Auch Medikamente können den Speichelfluss hemmen. Mundtrockenheit ist nicht nur unangenehm, sondern verursacht auch Probleme beim Schlucken. Eine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

## Tipps: Den Mund befeuchten

- Achten Sie auf ausreichendes Trinken, etwa 1,5 Liter täglich. Halten Sie aber die ärztlich verordnete Flüssigkeitsmenge ein. Sie kann zum Beispiel bei Herz- oder Nierenerkrankungen reduziert sein.
- Bieten Sie kleine Eiswürfel, gefrorene Früchte oder ein weiches Fruchtbonbon zum Lutschen an. Beachten Sie, dass dabei die Gefahr des Verschluckens besteht.
- Achten Sie besonders auf regelmäßige, gründliche Mundhygiene.
- Regen Sie den Speichelfluss mit Zitrone an (↗ Tipp).
- Pflegen Sie die Mundschleimhaut mit Öl (↗ Tipp).
- Bei Schluckproblemen befeuchten Sie die Mundschleimhaut mit einem Tupfer, der mit abgekühltem Kamillen- oder Salbeitee getränkt ist. Sie können auch ein anderes Getränk nehmen, das die pflegebedürftige Person mag.

### → Tipp: Den Speichelfluss mit Zitrone anregen

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



## → Tipp: Den Mund mit Öl pflegen

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

### Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

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

### Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Mundpflege – Praxistipps für den Pflegealltag

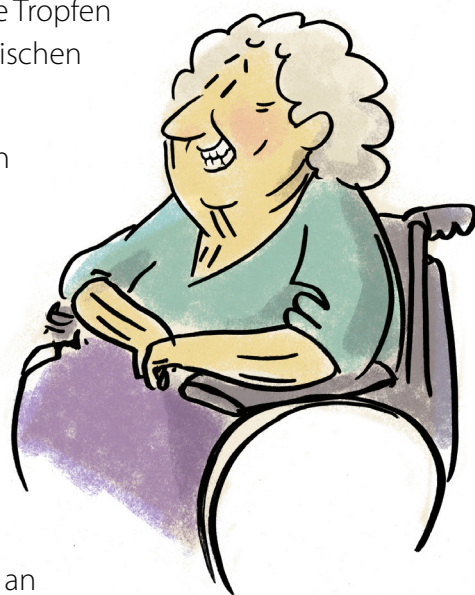
Download und Bestellung: [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

# Gereizte Mundschleimhaut

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

## Tipps: Die Mundschleimhaut pflegen

- Schauen Sie täglich, ob sich die Mundschleimhaut verändert. Das ist besonders wichtig, wenn die pflegebedürftige Person Beschwerden nicht mitteilen kann.
- Unterstützen Sie dabei, den Mund täglich 2 bis 3 Mal auszuspülen. Nehmen Sie dafür Tee aus Eibischwurzel, Kamille, Salbei oder Ringelblume (Calendula) (→ Tipps).
- Wenn das Ausspülen nicht möglich ist, geben Sie einige Tropfen des Tees auf die Zunge oder tranken Sie einen Tupfer. Wischen Sie damit vorsichtig die Schleimhaut aus.
- Nutzen Sie zum Spülen auch fertige Lösungen aus Heilpflanzen. Sie sind in Apotheken oder im Kräuterfachhandel erhältlich. Lassen Sie sich dort beraten. Beachten Sie zudem die Angaben des Herstellers.
- Informieren Sie sich in der Apotheke über Mittel, um entzündete Stellen im Mund örtlich zu behandeln. Myrrhetinktur eignet sich zum Beispiel bei kleinen Aften.
- Halten Sie sich zur Anwendung von Mundspülungen an ärztliche Verordnungen.



### → Tipp: Tee aus Eibischwurzel zubereiten

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

## → Tipp: Tee aus Kamille, Salbei oder Ringelblumen zubereiten

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



Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

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

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Mundpflege – Praxistipps für den Pflegealltag  
Download und Bestellung: [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

# Trockene Haut und juckende Haut

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

## Tipps: Haut pflegen

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



## Tipps: Juckreiz lindern

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



### → Tipp: Auflage mit Joghurt oder Quark einsetzen

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

### → Tipp: Auflage aus schwarzem Tee anwenden

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

#### Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

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

#### Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Körperpflege – Praxistipps für den Pflegealltag  
Download und Bestellung: [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

# Schmerzen

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

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

## Tipps: Schmerzen ernst nehmen

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

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

## Tipps: Schmerzen lindern

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

- Massieren Sie sanft Hände, Füße oder Nacken. Das kann entspannend wirken und Schmerzen lindern. Bei schmerzenden Gelenken und Muskeln ist Massageöl mit Arnika oder Campher gut geeignet.



- Kühlen Sie bei akut entzündlichen Gelenkschmerzen. Verwenden Sie dazu zum Beispiel einen feuchtkalten Waschlappen oder eine kalte Auflage mit Quark (↗ Seite 23). Bei entzündlicher Arthrose im Kniegelenk ist eine Auflage mit Kohl geeignet (↗ Tipp).
- Bieten Sie bei Muskelverspannungen ein wärmendes Körner- oder Kernkissen an (↗ Seite 32). Wenn möglich helfen Sie, ein warmes Bad zu nehmen.
- Wenden Sie bei Muskelschmerzen, zum Beispiel im Nacken, eine wärmende Auflage mit einem Schmerzöl an. Geeignet ist etwa ein Öl mit Lavendel und Campher (↗ Tipp). Lassen Sie sich dazu in der Apotheke oder ärztlich beraten.
- Bei Rückenschmerzen reiben Sie die schmerzenden Bereiche mit einer Wärmesalbe mit Capsaicin ein. Der Wirkstoff aus Cayennepfeffer wirkt wärmend. Tragen Sie dabei Einweg-Handschuhe. Die Salbe darf nicht in Kontakt mit Schleimhäuten oder Augen kommen. Lassen Sie sich in der Apotheke oder ärztlich beraten. Beachten Sie auch die Angaben des Herstellers.
- Nutzen Sie bei Kopfschmerzen ätherisches Pfefferminzöl. Lassen Sie sich dazu in der Apotheke oder ärztlich beraten.
- Lenken Sie von den Schmerzen ab und nutzen Sie Techniken zur Entspannung. Geeignet sind etwa die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Fantasiereisen oder Massagen. Anleitungen dazu erhalten Sie beispielsweise in Pflegekursen (↗ Seite 41).

### → Tipp: Mit Kohlauflage kühlen

- Entfernen Sie von einem Wirsingkohl oder Weißkohl die äußeren Blätter.
- Ziehen Sie die dann die dunkleren Blätter darunter ab. Entfernen Sie mit einem Messer die Mittelrippe.
- Rollen Sie die Blätter auf einer festen Unterlage platt, bis etwas Saft austritt. Verwenden Sie zum Rollen beispielsweise eine Glasflasche.
- Legen Sie die Kohlblätter so auf das schmerzende Gelenk, dass sie wie Ziegel übereinander liegen.
- Bedecken Sie die Blätter mit einem Tuch. Befestigen Sie die Auflage mit einer elastischen Binde.

- Lassen die Auflage mindestens 1 Stunde oder über Nacht einwirken.
- Entfernen Sie die Auflage, wenn sie nicht hautverträglich ist.
- Waschen Sie anschließend die Körperstelle und tragen Sie eine Pflegecreme auf.
- Wenden Sie die Auflage 1 bis 2 Mal täglich an. Nehmen Sie jedes Mal frische Blätter.

### → **Tipp: Wärmende Auflage mit Schmerzöl anwenden**

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

#### Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

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

#### Weitere Informationen

Broschüren Chronischer Schmerz im Alter sowie Schmerzen erkennen bei Demenz der Deutschen Seniorenliga

Download und Bestellung: [www.deutsche-seniorenliga.de](http://www.deutsche-seniorenliga.de)

Ratgeber Demenz und Schmerz der Deutschen PalliativStiftung

Download und Bestellung: [www.palliativstiftung.de](http://www.palliativstiftung.de)

# Husten

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

## Tipps: Husten lindern

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



### → Tipp: Zwiebelsaft zubereiten

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

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

### → Tipp: Hustentee zubereiten

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



### → Tipp: Brustwickel anwenden

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

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

Holen Sie ärztlichen oder pflegerischen Rat ein, wenn

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

# Fieber

Fieber bedeutet, dass die Körpertemperatur erhöht ist. Damit bekämpft das Abwehrsystem des Körpers zum Beispiel Krankheitserreger. Häufige Auslöser für Fieber sind Erkältungen, Infekte des Magen-Darm-Trakts, der Harnwege, der Atemwege oder von Wunden. Meist kommen andere Symptome hinzu, zum Beispiel Schwäche, Müdigkeit, Appetitmangel und Kopfschmerzen.

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

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

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

## Tipps: Auf Fieber reagieren

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



### → Tipp: Teemischung mit Weidenrinde oder Mädesüß zubereiten

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

### → Tipp: Wadenwickel anlegen

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



#### Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

- die Person mit erhöhter Temperatur oder Fieber bereits geschwächt oder mehrfach erkrankt ist
- das Fieber nicht zusammen mit einer Erkältung auftritt
- das Fieber zu einer Erkältung dazukommt
- trotz fiebersenkender Maßnahmen leichtes Fieber über 2 Tage anhält
- weitere Beschwerden hinzukommen.

# Frieren

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

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

## Tipps: Frieren lindern

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

### → Tipp: Mit Körner- oder Kernkissen wärmen

- Nehmen Sie ein Körner- oder Kernkissen, das nicht zu prall gefüllt ist. Sonst kann es sich nicht gut an den Körper anpassen.

- Erwärmen Sie das Kissen bei etwa 100 °C im Backofen oder kurz in der Mikrowelle. Beachten Sie die Angaben des Herstellers.
- Überprüfen Sie die Temperatur an der Innenseite Ihres Unterarms, bevor Sie das Kissen bei der pflegebedürftigen Person auflegen. Es darf nicht zu heiß sein.
- Legen Sie das Wärmekissen mit Baumwollbezug auf den Bauch oder den Rücken der pflegebedürftigen Person. Decken Sie sie warm zu.
- Kontrollieren Sie während der Anwendung die Haut, um Verbrennungen zu vermeiden.



### → Tipp: Warmes Fußbad nach Kneipp anwenden

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

Holen Sie ärztlichen oder pflegerischen Rat ein, wenn

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

Weitere Informationen

Übersicht zu Kneipp-Anwendungen: [www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)

# Mattigkeit und Müdigkeit

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

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

## Tipps: Energie anregen

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

### → Tipp: Kühlendes Armbad nach Kneipp einsetzen

- Füllen Sie das Waschbecken oder eine Arm-  
badewanne mit etwa 12 bis 18 °C kaltem Wasser.
- Tauchen Sie die Arme bis zur Mitte der  
Oberarme ein.
- Lassen Sie sie etwa 30 Sekunden im Wasser  
bis ein Kältegefühl oder sogar ein leichter  
Kälteschmerz eintritt.
- Streifen Sie danach das Wasser nur ab,  
nicht abtrocknen.
- Leiten Sie dann an, die Arme zu bewegen,  
bis ein Wärmegefühl eintritt.
- Achten Sie darauf, dass die pflegebedürftige Person sich wohlfühlt und nicht friert.  
Legen Sie eine Decke oder warme Kleidung zum Aufwärmen bereit.



### → Tipp: Kalten Armguss nach Kneipp anwenden

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



## → Tipp: Wechselfußbad nach Kneipp durchführen

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



ca. 18 °C

ca. 38 °C

### Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

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

### Weitere Informationen

Informationsblatt Müdigkeit der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin.

Download und Bestellung: [www.degam.de](http://www.degam.de)

Übersicht zu Kneipp-Anwendungen: [www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)

# Schlafprobleme

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

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

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

## Tipps: Ruhe und Schlaf fördern

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



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

#### ➔ Tipp: Beruhigenden Tee zubereiten

- Mischen Sie zu gleichen Teilen Baldrianwurzel, Melissenblätter und Hopfenblüten. Überbrühen Sie 1 Esslöffel der Mischung mit 250 ml Wasser.
- Oder überbrühen Sie 1 Teelöffel Lavendelblüten mit 250 ml Wasser.
- Lassen Sie den Tee vor dem Abseihen 5 Minuten ziehen.

#### ➔ Tipp: Mit Lavendelöl massieren

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





### → Tipp: Auflage mit Lavendelöl anwenden

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

#### Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

- Schlafprobleme mehr als einen Monat anhalten
- Schmerzen, Herzrasen oder Nachtschweiß auftreten
- sich Verwirrtheit, Aggressionen, Angst oder Depressionen zeigen.

#### Weitere Informationen

ZQP-Onlineangebot mit praktischen Tipps zur Vorbeugung von Schlafproblemen: [www.pflege-praevention.de](http://www.pflege-praevention.de)

Ratgeber Schlaf im Alter sowie Ein- und Durchschlafstörungen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)

Download und Bestellung: [www.dgsm.de](http://www.dgsm.de)

## Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?

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

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

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

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

## Wo gibt es Beratung und Unterstützung?

### Information und Beratung

Pflegebedürftige Menschen 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 41) geklärt werden. Welche Leistungen aus der Pflegeversicherung pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen erhalten, richtet sich nach dem Pflegegrad. Er wird durch die Pflegekasse beziehungsweise private Pflegeversicherung festgestellt.

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

Informationen speziell zu Demenz bietet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft – Selbsthilfe Demenz: [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de). Kostenlose Beratung erhalten Sie am Alzheimer-Telefon: 030/25 93 79 514.

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie mit der Datenbank des ZQP suchen (→ Seite 44).

## Schulungen und Kurse

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

## Entlastung für pflegende Angehörige

Die Pflegeversicherung sieht eine ganze Reihe von Unterstützungsangeboten für pflegende Angehörige vor. Dazu gehören zum Beispiel die Ersatzpflege, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege oder Nachtpflege und die Unterstützung durch 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](http://www.pflegen-und-leben.de). Die Broschüre Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) bietet Informationen und praktische Tipps. Diese können Sie über [www.bagso.de](http://www.bagso.de) bestellen oder als PDF-Datei herunterladen.

## Angehörigen- und Selbsthilfegruppen

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

## Hilfe beim Umgang mit Konflikten

Tipps zur Vorbeugung von Konflikten und zum Umgang mit Aggressionen bietet der ZQP-Ratgeber Gewalt vorbeugen. Auf der ZQP-Webseite [www.pflege-gewalt.de](http://www.pflege-gewalt.de) wird zudem ein aktuell erreichbares Hilfetelefon für akute Krisensituationen angezeigt (↗ Seite 44).

Weitere Informationen

ZQP-Onlineangebot mit praktischen Tipps, um Gesundheitsproblemen bei Pflegenden vorzubeugen: [www.pflege-praevention.de](http://www.pflege-praevention.de)

# Quellen

Bundesärztekammer, Kassenärztliche Bundesvereinigung, & Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (Hrsg.). (2017). Nationale VersorgungsLeitlinie Nicht-spezifischer Kreuzschmerz (2., Aufl., AWMF-Registernr. nvl-007). [register.awmf.org/assets/guidelines/nvl-007l\\_S3\\_Kreuzschmerz\\_2017-03-abgelaufen.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/nvl-007l_S3_Kreuzschmerz_2017-03-abgelaufen.pdf)

Derry, S., Rice, A. S., Cole, P., Tan, T., & Moore, R. A. (2017). Topical capsaicin (high concentration) for chronic neuropathic pain in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1), Artikel CD007393. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007393.pub4>

Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG). (Hrsg.). (2022). S2k-Leitlinie Diagnostik und Therapie des chronischen Pruritus (AWMF-Registernr. 013/048). [register.awmf.org/assets/guidelines/013-048l\\_S2k\\_Diagnostik-Therapie-des-chronischen-Pruritus\\_2022-09.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/013-048l_S2k_Diagnostik-Therapie-des-chronischen-Pruritus_2022-09.pdf)

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM). (Hrsg.). (2021). S3-Leitlinie Akuter und chronischer Husten (AWMF-Registernr. 053-013). [register.awmf.org/assets/guidelines/053-013l\\_S3\\_akuter-und-chronischer-Husten\\_2022-01.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/053-013l_S3_akuter-und-chronischer-Husten_2022-01.pdf)

Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM). (Hrsg.). (2013). Klinische Ernährung in der Geriatrie. Teil des laufenden S3-Leitlinienprojekts Klinische Ernährung (AWMF-Registernr. 073/019). [register.awmf.org/assets/guidelines/073-019l\\_S3\\_Klinische\\_Ern%C3%A4hrung\\_Geriatrie\\_2015-12-abgelaufen.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/073-019l_S3_Klinische_Ern%C3%A4hrung_Geriatrie_2015-12-abgelaufen.pdf)

Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS), & Deutsche Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (DGNM). (Hrsg.). (2021). Update S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. (AWMF-Registernr. 021/016). [register.awmf.org/assets/guidelines/021-016l\\_S3\\_Definition-Pathophysiologie-Diagnostik-Therapie-Reizdarmsyndroms\\_2022-02.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/021-016l_S3_Definition-Pathophysiologie-Diagnostik-Therapie-Reizdarmsyndroms_2022-02.pdf)

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). (Hrsg.) (2009). S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen (AWMF-Registernr. 063/001). [register.awmf.org/de/leitlinien/detail/063-001](https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/063-001)

European Medicines Agency (EMA). (o. J.). European Union herbal monograph. [www.ema.europa.eu/en/medicines/field\\_ema\\_web\\_categories%253Aname\\_field/Herbal/field\\_ema\\_herb\\_outcome/european-union-herbal-monograph-254](https://www.ema.europa.eu/en/medicines/field_ema_web_categories%253Aname_field/Herbal/field_ema_herb_outcome/european-union-herbal-monograph-254)

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

Geneen, L. J., Moore, R. A., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A., & Smith, B. H. (2017). Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4), Artikel CD011279. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011279.pub3>

Kasper, S. (2013). An orally administered lavandula oil preparation (Silexan) for anxiety disorder and related conditions: an evidence based review. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 17(sup1), 15-22. <https://doi.org/10.3109/13651501.2013.813555>

Kneipp-Verlag GmbH. (o. J.). Kneipp-Visite – Ihr Gesundheitsratgeber. [www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)

Kooperation Phytopharmaka. (o. J.). Arzneipflanzenlexikon. [www.arzneipflanzenlexikon.info](http://www.arzneipflanzenlexikon.info)

Larun, L., Brurberg, K. G., Odgaard-Jensen, J., & Price, J. R. (2019). Exercise therapy for chronic fatigue syndrome. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (10), Artikel CD003200. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003200.pub7>

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

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

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

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. [www.zqp.de/wp-content/uploads/Abschlussbericht\\_Praevention\\_Pflege\\_Naturheilkundliche\\_Massnahmen.pdf](http://www.zqp.de/wp-content/uploads/Abschlussbericht_Praevention_Pflege_Naturheilkundliche_Massnahmen.pdf)

# Weitere ZQP-Produkte

## ZQP-Reporte

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

## ZQP-Einblicke

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

## ZQP-Ratgeber

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

Zweisprachig in Türkisch und Deutsch

- Ağız Bakımı | Mundpflege
- Vücut Bakımı | Körperpflege

Die Publikationen können Sie kostenfrei unter [www.zqp.de](http://www.zqp.de) bestellen oder herunterladen.

## ZQP-Onlineangebote

- Beratung zur Pflege  
Datenbank mit Kontaktinformationen zu über 4.500 Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland  
[www.zqp.de/beratung-pflege](http://www.zqp.de/beratung-pflege)
- Gewaltprävention in der Pflege  
Onlineangebot mit Informationen und Tipps zum Thema Gewaltprävention in der Pflege sowie Kontaktdaten zur aktuell erreichbaren Notrufnummer in Krisen  
[www.pflege-gewalt.de](http://www.pflege-gewalt.de)
- Prävention in der Pflege  
Onlineangebot mit Informationen über Prävention in der Pflege und Tipps, um Gesundheitsproblemen bei pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden vorzubeugen  
[www.pflege-praevention.de](http://www.pflege-praevention.de)

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

## ZQP-Methodenstandard

Die Erarbeitung der ZQP-Ratgeber erfolgt unter Beachtung internationaler Standards zur Aufbereitung von Gesundheitsinformationen. Der ZQP-Methodenstandard ist auf der Webseite des ZQP unter [www.zqp.de](http://www.zqp.de) dargestellt.

## Anmerkung zur geschlechtergerechten Sprache

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

## Redaktion – in alphabetischer Reihenfolge –

Katharina Lux, Zentrum für Qualität in der Pflege  
Daniela Sulmann, Zentrum für Qualität in der Pflege

## In Kooperation mit

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

## Gestaltung und Herstellung

Maren Amini (Illustrationen)  
zwoplus, Berlin (Satz)  
Druckteam Berlin (Druck)

## Fotos

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

## Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle therapeutische, pflegerische, medizinische, 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. Für jegliche Schäden, die aus falscher Pflege resultieren, übernimmt das ZQP keine Haftung.

## Alle Rechte vorbehalten

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

6., unveränderte Auflage, Berlin 2023

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

