

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