

# Inhalt

<b>Pflanzen, die dir sanft die Hand geben – Eine Einleitung</b>	<b>1</b>
Zuwendung für Kranke und Sterbende	2
Wenn das Sterben ins Leben tritt	3
Gegen das Alleinsein	4
Vorbereitungen treffen	5
Über dieses Buch	6
<b>Kapitel 1: Die häusliche Umgebung</b>	<b>9</b>
Auswahl des Zimmers und Stellen des Bettes	10
Einrichtung der direkten Umgebung	10
Kleidung und wichtige Utensilien	12
<b>Kapitel 2: Körperliche Pflege</b>	<b>13</b>
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
 <b>Kapitel 3: Ernährung und Verdauung</b>	 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
<b>Kapitel 4: Unterstützung der Atmung</b>	<b>57</b>
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
<b>Kapitel 5: Umgang mit Schmerzen</b>	<b>75</b>
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

<b>Kapitel 6: Müdigkeit und Schwäche</b>	<b>83</b>
Wohltuende Heilmittel zur Einnahme	84
Wohltuende Bäder und Einreibungen	84
Wohltuende Nahrung und Getränke	85
 <b>Kapitel 7: Seelisch-geistige Pflege</b>	 <b>89</b>
Miteinander reden	89
Gefühlen einen Raum geben	92
Eine lebensnahe Spiritualität	93
Unterstützende Heilpflanzen	95
Düfte	96
 <b>Kapitel 8: Förderung des Ein- und Durchschlafens</b>	 <b>99</b>
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
 <b>Kapitel 9: Unruhe und Angst</b>	 <b>109</b>
Bäder und Einreibungen	110
Naturheilkundliche Heilmittel	111
Ätherisches Öl	112
Kräutertee	113
Weitere Maßnahmen	113

<b>Kapitel 10: Hilfreiche Berührung</b>	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
 <b>Kapitel 11: Unterstützung der begleitenden Angehörigen</b>	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
 <b>Kapitel 12: Palliative Betreuung und Schmerztherapie</b>	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

<b>Kapitel 13: Wie sich das Sterben ankündigt</b>	<b>139</b>
<b>Kapitel 14: Wenn der Tod eingetreten ist</b>	<b>143</b>
Der Umgang mit dem Verstorbenen	143
Die Vorbereitung der Bestattung	144
Kinder einbeziehen	145
Der Umgang mit der Trauer	146
<b>Literatur</b>	<b>149</b>
Nahtoderfahrungen	150
Anleitungen für Meditation	150
Literatur zu Trauer und Verlust	151
<b>Rat und Information</b>	<b>152</b>
<b>Hersteller von Pflege- und Heilmitteln</b>	<b>154</b>
<b>Verzeichnis der Pflege- und Heilmittel</b>	<b>156</b>
<b>Die Autorin</b>	<b>163</b>