

Vorwort	2
Die Themen dieses Buches	8
Es gibt nicht viele – wirklich wichtige – Aufgaben im Leben	10
Was meint Palliativpflege eigentlich?	11
Pflege an der Schwelle zwischen Leben und Tod	15
1 Angebote zur Einstimmung	18
Sie sind nicht allein!	20
Zwölf Gesten zur Einstimmung	25
2 Äußere Anwendungen – eine kurze Einführung	28
Heilmittel seit Jahrtausenden	30
Die Rolle der Haut	31
Dialog und Dreiklang	31
Was Sie für äußere Anwendungen brauchen	34
Worauf Sie achten sollten	36
Liste ausgewählter Wirksubstanzen	38

3	Anleitungen, Wirkweisen, Besonderheiten	40
	Hand- und Fußbäder	43
	Therapeutische Waschungen	47
	Wickel und Auflagen	54
	Einreibungen	64
4	Typische Anwendungsgebiete	70
	Schmerz	73
	Verdauungsbeschwerden	79
	Schwierigkeiten mit der Atmung	87
	Angst/innere Unruhe	91
	Kalte Arme und Beine	95
5	Pflegen Sie auch sich selbst	100
	Anregungen und Tipps	102
6	Ausklang	106
	Zur Autorin	108
	Weiterführende Angebote	110
	Schöne Worte, inspirierende Gedanken	112
	Impressum	116
	Bildnachweis	116