



Minimalistisch, aber wirksam: Utensilien für äußere Anwendungen.
Foto: WALA Heilmittel GmbH

Wie äußere Anwendungen alle Beteiligten unterstützen können

Gerda Zölle

Die meisten Menschen wünschen sich, zu Hause zu sterben. Das klappt zwar viel seltener als gedacht, aber dem Sterben geht oft eine Phase häuslicher Pflege voraus. Wie kann diese Zeit gelingen? Wie lassen sich die Kräfte aller Beteiligten schonen? Mit äußeren Anwendungen, findet Gerda Zölle. Als Pflegefachfrau ist sie Expertin für Wickel und Auflagen, Einreibungen, Waschungen und Bäder. Sie empfiehlt äußere Anwendungen so gern, weil sie unkompliziert, wirkungsvoll und sowohl für den Einsatz zu Hause wie auch im Hospiz oder Krankenhaus geeignet sind. In ihrem Buch (siehe S. 59) und in diesem Beitrag stellt sie äußere Anwendungen als hilfreiche Begleiter vor.

Ich bin der Meinung: Wir sollten mehr miteinander reden und weniger delegieren. Reden auch über Themen wie das Sterben und den Tod. Denn sie gehen uns früher oder später alle an und werfen viele Fragen auf. Als Pflegefachfrau gehört die Begleitung Sterbender zu meinem Beruf: das Lindern von Beschwerden, die Versorgung von Körper und Seele, das Waschen, Kleiden und Aufbahnen der Toten, das Informieren und In-den-Arm-Nehmen der Angehörigen.

Angehörige sind ganz wichtig. Sie übernehmen in Deutschland einen Großteil der pflegerischen Aufgaben. Im Idealfall arbeiten Angehörige, meist sind es Laien, und Profis Hand in Hand – zum Wohle eines sterbenden Menschen. So wird auch zu Hause eine gute Sterbebegleitung möglich.

Was können Profis in der häuslichen Palliativpflege übernehmen?

- eine umfassende Schmerztherapie,
- bei Bedarf auch eine Versorgung mit Sauerstoff,
- die Einschätzung, wann es zu Hause nicht mehr geht
- und vieles, vieles mehr ...

Was können Laien in der häuslichen Palliativpflege übernehmen?

- Beschwerden lindern,
- Ängste nehmen,
- die Lebensqualität erhöhen,
- spürbar da sein.

Vielleicht begegnen Sie in Ihrem Beruf sterbenden Menschen oder vielleicht werden Sie im privaten Umfeld einmal einen Menschen in seiner letzten Lebensphase begleiten. In jedem Fall

möchte ich Ihnen Mut machen, sich die Pflege nahestehender Menschen zutrauen – und dabei Ihre eigenen Grenzen zu akzeptieren.

Worum geht es bei der Begleitung Sterbender?

Es geht immer um einen individuellen Weg. Versuchen Sie, einen sterbenden Menschen nicht auf irgendeinem, sondern auf seinem persönlichen Weg zu begleiten. Denn es ist ja immer noch sein Lebensweg, nur halt das allerletzte Stück. Die Entscheidung, ob und wie lange es zu Hause geht, sollten Sie gemeinsam treffen. Ein Hospiz besichtigen? Den Bereitschafts- oder gar Notarzt rufen? Wann immer möglich, hat auch hierbei der Sterbende ein Wörtchen mitzureden.

Und es geht ums Loslassen: Loslassen, was sonst immer galt, was die Nachbarn denken oder wie man sich die letzten Tage eigentlich vorgestellt hatte. Loslassen meint auch: Steht noch etwas im Raum? Gibt es noch etwas zu verzeihen? Bin ich es vielleicht, die den sterbenden Menschen nicht gehen lassen will? Übrigens: Wenn Ihnen das Wort „loslassen“ unsympathisch ist, können Sie es mit „zulassen“ probieren.

Berührungsgängste ablegen, Berührungen herbeiführen

Der Tod hat kaum noch Platz in unserem Leben. Er wird ungern mitgedacht, geschweige denn angesprochen, es fehlen Rituale und auch praktische Erfahrungen. Sich dem Tod zuzuwenden, kann dem Sterben Leichtigkeit verleihen. Weil es der

eigenen Unsicherheit Raum gibt und den sterbenden Menschen ernst nimmt. Weil nur dann unterstützende Botschaften möglich sind wie: Ich bin bei dir bis zuletzt. Ich will wissen, was du heute brauchst, was du dir für morgen – und für die Zeit nach deinem Tode wünschst.

Wo die Berührungsgängste schwinden, entsteht Raum für Berührungen. Berührungen sind Lebenselixiere. Sie drücken Zuneigung aus, sie geben Halt, sie schenken Geborgenheit, sie nehmen Ängste. Jede Berührung ist eine momentane Begegnung von Mensch zu Mensch. Berühren können Sie mit Ihren Händen, mit Worten, mit Ihrer spürbaren Anwesenheit – oder mit Wickeln, Auflagen, Einreibungen, Waschungen und Bädern, sogenannten äußeren Anwendungen. Mit jeder äußeren Anwendung sprechen Sie Körper und Seele zugleich an.

Das zeichnet äußere Anwendungen aus:

- Es sind besonders intensive Berührungen, denn sie wirken über Wärme und über eine Substanz noch lange nach.
- Sie können auch ohne Vorkenntnisse angewandt werden und bewähren sich deshalb in der häuslichen Pflege.
- Sie eignen sich zur akuten Linderung von körperlichen Beschwerden und seelischen Konflikten.
- Sie können zur Prophylaxe eingesetzt werden, um zum Beispiel einem Druckgeschwür (Dekubitus) vorzubeugen.
- Und sie können nach einer durchlebten Krise stabilisieren.

Äußere Anwendungen im Überblick

Wickel:

Ein vorgewärmtes Tuch mit einer Wirksubstanz umschließt eine Körperregion vollständig (die Wade, das Handgelenk).

Auflage:

Ein vorgewärmtes Tuch mit einer Wirksubstanz wird auf ein bestimmtes Körperteil gelegt (auf das Herz, auf das Ohr).

Einreibung:

Eine Wirksubstanz wird mit den Händen am ganzen Körper oder an einem Körperteil eingerieben (Bauch, Fußsohle).

Waschung:

Eine Körperreinigung mit einer Wirksubstanz und therapeutisch wirksamen Bewegungen.

Bad:

Wasser mit einer Wirksubstanz und einer bestimmten Temperatur als Vollbad, Hand- oder Fußbad.

– Sie wirken – anders als Tabletten oder Zäpfchen – von außen nach innen. Der Haut kommt deshalb eine wichtige Rolle zu.

Heilmittel seit Menschengedenken

Äußere Anwendungen begleiten uns Menschen seit Jahrtausenden. Denn was ist naheliegender, als eine Natursubstanz auf die Haut zu legen und mit Gräsern oder Stoffen zu befestigen? Oder den Körper in Wasser beziehungsweise Schlamm eintau-

HALTUNG ZÄHLT. ÜBER GENERATIONEN.

Jetzt unter www.stiftung-medico.de informieren und die Broschüre **Inseln der Vernunft schaffen** downloaden oder bestellen.

m) stiftung
medico international

chen zu lassen? „Das Wohlbefinden fördern, den Stress abbauen, den Schlaf unterstützen und gesundheitliche Beschwerden lindern“ – diese Wirkungen schrieb schon der griechische Arzt Hippokrates (ca. 460 – ca. 370 v. Chr.) äußeren Anwendungen zu. Hildegard von Bingen, Paracelsus, Sebastian Kneipp und viele andere sahen das

„Über eine äußere Anwendung treten Sie mit dem Menschen, der sie empfängt, in einen Dialog. Achten Sie deshalb darauf, ob Ihr Angebot auch als wohltuend empfunden wird.“

im Laufe der Jahrhunderte ebenso und zeigten auf, wie förderlich diese Therapieformen für den Heilungsprozess sein können. Heute erleben äußere Anwendungen eine Renaissance: als wirkungsvolle Ergänzung der Schulmedizin.

Jede äußere Anwendung eröffnet einen Dialog

Über eine äußere Anwendung treten Sie mit dem Menschen, der sie empfängt, in einen Dialog. Achten Sie deshalb darauf, ob Ihr Angebot auch als wohltuend empfunden wird. Das heißt: Fragen Sie nach, ob das Wasser warm genug ist, der Wickel bequem sitzt oder ob Sie vielleicht etwas sanfter einreiben sollten. Auch wenn die oder der Pflegebedürftige sich nicht äußert, können Sie die Reaktion beobachten und Ihre Anwendung entsprechend anpassen. Ihr Gegenüber ist immer beteiligt, mit äußeren Anwendungen regen Sie seine Selbstheilungskräfte an.

Sie brauchen gar nicht viel

Was Sie für äußere Anwendungen brauchen, finden Sie wahrscheinlich in Ihrem Haushalt: eine Badewanne oder Schüssel, einen Waschlappen und ein Handtuch für Bäder und Waschungen. Eine Wärmflasche, Tücher aus Leinen, Baumwolle oder Seide (es dürfen auch alte Stoffstücke sein),

einen Wollschal, etwas (Heil-)Wolle oder Watte für Wickel und Auflagen. Ihre Hände für Einreibungen. Und natürlich eine Wirksubstanz: Das kann zum Beispiel ein Öl, eine Salbe oder eine Essenz sein.

Wie einfach äußere Anwendungen sind, kann ich Ihnen an einem Beispiel zeigen: Herzsalbenlappen mit Aurum-Salbe bei innerer Unruhe. Diese spezielle Auflage wirkt direkt über dem Herzen. Sie eignet sich sehr gut bei innerer Unruhe, Angst oder Erschöpfung, denn eine Salbe mit Gold (Aurum) harmonisiert und gleicht aus, ohne den behandelten Menschen einzuengen oder zu bedrängen. Deshalb empfehle ich diese Wirksubstanz auch in der Palliativpflege.

Und so geht's: Bestreichen Sie ein kleines Stück Stoff messerrückendick (also hauchdünn) mit der Salbe. Stecken Sie dieses Substanztuch in eine Plastiktüte und wärmen Sie es kurz zwischen einer zusammengeklappten Wärmflasche an. Durch die Wärme verteilt sich die Salbe auf dem gesamten Tuch. Nehmen Sie das Substanztuch aus der Tüte und legen Sie es auf das Herz. Obenauf kommt nun noch etwas (Heil-)Wolle als Wärmespeicher oder auch ein Waschhandschuh, mit Watte gefüllt. Jetzt nur noch ein eng anliegendes Unterhemd überziehen und die Auflage so lange wirken lassen, wie sie als angenehm empfunden wird (durchaus auch die ganze Nacht über).

Sich selbst nicht vergessen

Es kostet viel Kraft, nicht nur das eigene Leben zu leben, sondern auch für andere da zu sein, sie im Leben und Sterben zu begleiten. Deshalb ist es äußerst wichtig, dass Sie auch an sich selbst denken, um Ihre eigene Gesundheit zu erhalten. Machen Sie Pausen und Ferien, pflegen Sie Ihre Hobbys und Freund:innen, organisieren Sie sich Entlastung, vertrauen Sie Ihre Sorgen anderen an, definieren Sie Ihre persönlichen Grenzen des Machbaren – und verwöhnen Sie sich selbst. Zum Beispiel mit einem Fußbad. Das warme Wasser entspannt, ein Heilpflanzenzusatz verleiht dem Bad einen wohltuenden Aspekt: Johanniskraut hellt auf, Malve hilft bei nervöser Erschöpfung, Schlehe aktiviert die Lebenskräfte. Wählen Sie ein Öl, das zu Ihrer Stimmung passt, und bereiten Sie aus einem Esslöffel Öl und zwei Esslöffeln Milch Ihre individuelle Bade-Emulsion. So kommen äußere Anwendungen auch Ihnen zugute.

Wer Sie bei der häuslichen Pflege unterstützt

Unterstützung bei der häuslichen Sterbegleitung bekommen Sie nicht nur von klassischen Pflegediensten, sondern auch von sogenannten SAPV-Teams. Zu einer „Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung“ (SAPV) gehören palliativ geschulte Pflegekräfte und Ärzt:innen, die auch Sauerstoff oder starke Schmerzmittel geben dürfen. Mit einer ärztlichen Verordnung werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen.

Hilfe über den Tod hinaus kann Ihnen eine Sterbeamme geben. Claudia Cardinal zum Beispiel ist nach dem Tod ihrer Tochter eine geworden und bildet seit vielen Jahren weibliche wie männliche Sterbegefährten aus. So etabliert sie – analog zur Geburtshilfkunde – eine moderne Sterbehilfkunde. Wenn auch Sie sich mit Kompetenz und Zuversicht während eines Sterbeprozesses oder im Trauerjahr begleiten lassen möchten, werden Sie auf www.sterbeamme.de fündig.

Schließlich möchte ich Ihnen noch die Rose ans Herz legen. Sie ist für mich die ideale pflanzliche Sterbegleiterin. Sie können mit Rosenöl die Hände oder Füße eines sterbenden Menschen einreiben. Durch die Wärme von außen unterstützen Sie den Körper des Sterbenden. Und durch innere Wärme – ein Streicheln, ein Gespräch oder auch einfach nur Ihre Nähe – machen Sie der Seele Mut. ■

Was gibt Ihnen nach einem Rückschlag Kraft?

„Kraft gibt mir die liebevolle Begleitung von Freunden, Familie und Bekannten, die mir jederzeit und in allen Lebenslagen zur Verfügung steht.“

Gerda Zölle

ist gelernte Altenpflegerin mit Zusatzausbildungen in Palliative Care und Bobath sowie Lehrerin für Pflegeberufe und Expertin für Anthroposophische Pflege (IFAN). Sie hat in Altenheimen, Krankenhäusern, heilpädagogischen Einrichtungen, Reha-Zentren, Hospizen und in der häuslichen Pflege gearbeitet bzw. tut es bis heute. Für die WALA Heilmittel GmbH hat sie die Fachberatung Pflegeberufe aufgebaut, berät und schult Fachkräfte, den pflegerischen Nachwuchs und interessierte Laien. gerda.zoelle@wala.de

