

Naturheilmittel – Praxistipps für den Pflegealltag

Richtig eingesetzt können Naturheilmittel in der Pflege die Gesundheit stärken und zur Besserung von Gesundheitsproblemen beitragen. Der ZQP-Ratgeber zum Thema bietet pflegenden Angehörigen Tipps für die Anwendung bei älteren pflegebedürftigen Menschen, zum Beispiel bei Erkältungssymptomen.

Berlin, 14. Januar 2025. Einige Naturheilmittel und entsprechende Verfahren sind zum Einsatz in der Pflege geeignet. Dazu gehören unter anderem bestimmte Heilpflanzen, ätherische Öle, Wickel und Auflagen. Sie können das Wohlbefinden fördern, Beschwerden lindern sowie die Heilung unterstützen. Dabei ist die richtige Anwendung entscheidend. Denn Naturheilmittel können auch schaden. Um pflegenden Angehörigen praktisches Wissen zugänglich zu machen, aber auch über Grenzen von Naturheilmitteln zu informieren, hat das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) einen Ratgeber erarbeitet. Er ist werbefrei und kostenlos erhältlich. Die Inhalte des Ratgebers basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen über Wirkweisen sowie erfahrungsbasiertem Fachwissen.

Naturheilmittel in der Pflege unterstützend einsetzen

Naturheilmittel können in vielerlei Hinsicht bei der Pflege unterstützen, wenn dies der gesundheitlichen Situation, den Bedürfnissen und den Wünschen der pflegebedürftigen Person entspricht. Zum Beispiel werden feucht-warme Bauchwickel oder Tee aus Anis, Fenchel und Kümmel gegen Blähungen eingesetzt. Mit bestimmten ätherischen Ölen bestehen in der Praxis gute Erfahrungen. Sie können als Raumduft bei Übelkeit oder bei Schlafproblemen Verwendung finden. Eine Mundspüllösung aus Leinsamen und Kamille wiederum kann Mundtrockenheit lindern und die Schleimhaut beruhigen. Insgesamt kann die Zuwendung und Aufmerksamkeit, die mit einer Anwendung von Naturheilmitteln verbunden ist, die Stimmung der pflegebedürftigen Person verbessern, sie ablenken und entspannen. Dies kann sich auch positiv auf die Beziehung zwischen pflegenden und pflegebedürftigen Menschen auswirken.

Erkältungssymptome lindern

Nicht zuletzt können manche Naturheilmittel in der kalten Jahreszeit hilfreich sein. Dies gilt etwa bei Erkältungssymptomen, die für ältere pflegebedürftige Menschen manchmal besonders belastend sind. So kann bei Husten zum Beispiel Thymiantee eingesetzt werden. Thymian hat eine schleimlösende Wirkung. Auch selbst hergestellter Zwiebelsaft und warme Brustwickel können helfen, den Husten-Schleim zu lösen. Grundsätzlich sollte ausreichend getrunken werden, um die Schleimhäute feucht zu halten. Dabei ist die ärztlich empfohlene Trinkmenge zu beachten.

Auf die richtige Anwendung achten

„Bei der Anwendung von Naturheilmitteln sollte auf das richtige Vorgehen geachtet werden – zum Beispiel bei Dosierung und Einsatzdauer. Um dabei zu unterstützen, wird dies in unserem Ratgeber Schritt für Schritt dargestellt“, erklärt Daniela Sulmann, Geschäftsleiterin und Pflegeexpertin im ZQP. Falsch angewendet können Naturheilmittel gesundheitliche Probleme hervorrufen. So können sie etwa unerwünschte Neben- und Wechselwirkungen verursachen, unverträglich sein oder Allergien auslösen.

Auch dürfen manche Anwendungen bei bestimmten Beschwerden oder Erkrankungen nicht zum Einsatz kommen. Das gilt zum Beispiel für Weidenrinde und Mädesüß, wenn eine Allergie auf Salicylate besteht. Wadenwickel dürfen bei Frieren oder Schüttelfrost, kalten Händen oder Füßen sowie Harnwegsinfekten nicht angewendet werden. Wenn bei der Anwendung Beschwerden wie Unwohlsein oder Hautreizungen auftreten, sollte diese umgehend beendet und ebenfalls fachlicher Rat eingeholt werden. „Am besten sollte man die Anwendung von Naturheilmitteln bei Pflegebedürftigen daher mit der Ärztin oder dem Arzt abstimmen“, so Sulmann.

Alle Informationen und Tipps in dem Ratgeber basieren auf bestverfügbarem Wissen und sind in Kooperation zwischen ZQP und Charité – Universitätsmedizin Berlin entstanden. Sie ersetzen allerdings keinesfalls individuellen ärztlichen oder pflegfachlichen Rat. Gesundheitliche Probleme pflegebedürftiger Menschen sollten prinzipiell ärztlich abgeklärt werden.

Der Ratgeber kann kostenlos über das Internetportal des ZQP als PDF-Datei heruntergeladen werden: www.zqp.de/bestellen. Weitere Informationen zum Thema finden Sie auch auf www.zqp.de.