

# Huber / Casagrande / Bach / Bühring / Maier Komplementäre Sterbebegleitung

## Leseprobe

[Komplementäre Sterbebegleitung](#)

von [Huber / Casagrande / Bach / Bühring / Maier](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b11394>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



Waschung eine Ruhephase anzubieten, ergänzt durch eine den Körper umformende Begrenzung mit gerollten Decken. Eine zum „A“ geformte Rolle umformt den Oberkörper und stützt die Arme, während die „U“- oder „L“-Rolle als Abschluss nach unten die Beine begrenzen kann.

### 5.5.8 Basale Stimulation® durch persönliche Bezugspersonen

Die persönlichen Bezugspersonen können die für den Pflegebedürftigen hilfreichen Waschungen, Ausstreichungen und Lagerungen gezielt erlernen. Sie können auch visuelle, auditive, olfaktorische und orale Wahrnehmungsangebote anbieten.

Wichtig ist dabei die achtsame Beobachtung der meist nonverbalen Reaktionen der oft schutzlosen Menschen auf das Angebot hin. Angehörige können die o. g. wertschätzende Grundhaltung entwickeln, verinnerlichen und praktizieren.

**Anerkennung und Wahrung persönlicher Grenzen.** Insbesondere ist auf das Wahren der persönlichen Grenzen zu achten (**auch und besonders bei einer Demenzerkrankung**), damit es zu keiner Überforderung des Pflegebedürftigen und in der Folge auch der Betreuungsperson kommt. Achtsamkeit kann helfen, selbst als Bezugsperson besser durch diese belastende Zeit



» Abb. 5.7 Kleinigkeiten können von großer Bedeutung sein.

zu kommen. Eine verbesserte Kommunikation zwischen dem Pflegebedürftigen und dem Angehörigen und das Anerkennen wahrgenommener persönlicher Grenzen führen zur Erleichterung auf beiden Seiten.

Nicht selten wird viel Energie dafür aufgewendet, die Grenzen der pflegebedürftigen Person zu überwinden. Dieser Kraftakt erzeugt Widerstand bei der pflegebedürftigen Person, erschwert die Situation und hinterlässt auch beim Angehörigen meist Gefühle wie Zweifel, Ohnmacht, Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Die beste Vorbeugung von Stress und Überlastung ist das Anerkennen der persönlichen Grenzen und das dementsprechende Anpassen der Begegnungs- und pflegerischen Angebote (»Kap. 3.2, S. 23).

## 5.6

### Entspannungsverfahren

Entspannungsverfahren werden meist flankierend zu anderen Therapien eingesetzt, um beim Patienten einen als angenehm erlebten Zustand herbeizuführen. Die Verfahren werden unter Anleitung eines erfahrenen Therapeuten erlernt und danach **eigenverantwortlich** eingeübt. Sie eignen sich dazu, psychophysiologische Spannungszustände zu reduzieren (durch Abnahme der Muskelspannung, Erweiterung der Gefäße, Senkung des Blutdrucks, langsamere Atmung) und so möglichst lang andauernd einen Zustand der Entspannung zu erreichen.

**Den eigenen Körper wieder als Einheit erfahren.** Der eigene Körper, vom Patienten oft als „Feind“ empfunden, wird wieder als Einheit erfahrbar, indem die Wahrnehmung von belastenden Symptomen abgelenkt wird und somit nicht nur auf kranke Bereiche fokussiert bleibt. Eine Steigerung des subjektiven Wohlbefindens ist die Folge.

Zudem erwirbt der Patient durch Entspannungsverfahren Bewältigungsstrategien für als belastend erlebte Situationen und Zustände und vermag seinen Krankheitssymptomen aktiv zu begegnen. Auch körperlich stark eingeschränkte Personen profitieren von diesen positiven Erfahrungen gesteigerter Selbstwahrnehmung, Selbst-

regulation und Selbstwirksamkeit. Die Wirksamkeit dieser Verfahren ist empirisch belegt. Entspannungsverfahren werden von Patienten und Angehörigen als hilfreich und entlastend erlebt. Jedoch scheinen Entspannungsverfahren nicht bei allen Personen gleichermaßen effektiv zu sein.

## 5.6 Entspannungsverfahren

### 5.6.1 Einzelne Entspannungsverfahren

Als am häufigsten verwendete und auch für somatisch schwer erkrankte Patienten geeignete Entspannungsverfahren gelten:

- Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- Meditation
- Yoga
- Imaginationsverfahren

#### Progressive Muskelrelaxation

Besonders einfach zu erlernen ist die progressive Muskelrelaxation. Einzelne Muskelgruppen werden in vorgegebener Reihenfolge jeweils für einige Sekunden angespannt und danach wieder entspannt. Die Lockerung der Muskulatur bzw. Absenkung des Muskeltonus geht in der Regel mit einem Gefühl der Ruhe einher. Ziel ist das schrittweise Erlernen einer immer besseren Kontrolle über Spannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen.

#### Autogenes Training

Das autogene Training wurde aus der Hypnose entwickelt und arbeitet mit formelhaften Autosuggestionen (z.B. „Meine Atmung ist ruhig und gleichmäßig“), um körperliche und seelische Entspannung herzustellen. Die Übungen werden angeleitet, ihre Aufmerksamkeit auf das körperliche Erleben von Entspannungsempfindungen wie Schwere oder Wärme zu konzentrieren.

#### Imaginationen

Bei Imaginationen soll durch das Erleben innerer Bilder (z.B. Vorstellung eines schönen, friedlichen Ortes) eine Ressourcenaktivierung erreicht werden und das Erleben positiver Emotionen (» Abb. 5.8).



»Abb. 5.8 Imagination: Tag am Meer.

#### Meditation und Yoga

Meditation (» Kap. 5.9, S. 66) und Yoga wollen einen Zustand des Sichversenkens erreichen, der durch den Blick nach innen und Entspannung gekennzeichnet ist. Hierzu werden sowohl Körper- und Atemübungen (»Kap.5.3, 5.55) als auch innere Bilder eingesetzt.

### 5.6.2 Indikation und Kontraindikation

Entspannungsverfahren sind indiziert bei Schlaf- und Angststörungen sowie bei körperlichen Beschwerden, die mit Anspannung und Schmerz in Zusammenhang stehen.

Als absolute Kontraindikationen für die Anwendung von Entspannungsverfahren gelten eine schwere Intelligenzminderung sowie akute psychotische oder kardiovaskuläre Symptome.

Relative Kontraindikationen (z.B. verminderte Konzentrationsfähigkeit oder Atemwegserkrankungen) erfordern eine Anpassung der Übungen.

### 5.6.3 Kompatibilität

Bis jetzt konnten keine Wechselwirkungen mit anderen Therapien nachgewiesen werden.

### 5.6.4 Nebenwirkungen

Selten können als (meist vorübergehende) Nebenwirkungen entspannungsinduzierte Ängste und Depersonalisationsphänomene auftreten - oft ausgelöst durch die Sorge, die Kontrolle zu verlieren.

### 5.6.5 Anwendung und Dosierung

Generell nimmt die Effektivität der Verfahren mit der Anwendungsdauer und -häufigkeit zu. Zumindest in der Anfangszeit empfiehlt sich daher regelmäßiges Üben, am besten 1-2-mal täglich.

Die Wahl des Entspannungsverfahrens sollte nach pragmatischen Gesichtspunkten erfolgen (Vorerfahrungen, Grad der Symptombelastung und Vorhandensein erfahrener Therapeuten), da sich die Wirkmechanismen und intendierten Ziele der einzelnen Verfahren kaum voneinander unterscheiden.

### 5.6.6 Selbstmedikation

In der Regel ist es von Vorteil, wenn die Betroffenen anfangs professionell angeleitet werden, beispielsweise im Rahmen einer Selbsthilfegruppe oder auch in Kursen, die von den Krankenkassen oder Volkshochschulen angeboten werden. Es gibt aber auch eine Fülle von Büchern oder CDs, die Anleitungen zur selbständigen Durchführung dieser Verfahren liefern (s. Anhang).

5.7

## Homöopathie

Wir haben uns entschieden, in diesem Buch nur klassisch homöopathische Einzelmittel sowie die homöopathischen Urtinkturen der Firma Ceres vorzustellen. Mehrere Firmen bieten sogenannte homöopathische Kombinationspräparate oder Komplexmittel an.

**Ceres-Mittel.** Diese Tinkturen sind mit der klassischen Homöopathie vergleichbar. Sie wirken auf der körperlichen wie auch auf der seelisch-geistigen Ebene des Patienten, sind jedoch stabiler als klassisch potenzierte Homöopathika in Bezug auf Antidotierung der Mittel. Ceres-Mittel werden immer indikationsbezogen eingesetzt. Es empfiehlt sich jedoch, bei der Mittelwahl die im Ceres-Kompendium als Wesen der Pflanze beschriebene geistige Heilkraft zu berücksichtigen. Nur so ist die umfassende Wirkung auf allen Ebenen gewährleistet.

**Indikationsbezogener Einsatz statt „Mittel der Wahl“.** Das Ideal der klassischen Homöopathie ist es, den Menschen durch alle Stationen seines Lebens homöopathisch zu begleiten. Ist die Lebenskraft stark, so genügt im Idealfall ein einziges Mittel für ein ganzes Leben mit all seinen Herausforderungen. Letztendlich wäre es auch das „Mittel der Wahl“, um diesen Menschen durch seine Sterbephase zu begleiten. Das war jedenfalls das Ideal, das Gustav Hahnemann anstrebte, aber es ist schwierig zu erreichen.

In der heutigen Zeit werden Homöopathika oft indikationsbezogen eingesetzt. Das entspricht nicht dem Therapieansatz der klassischen Homöopathie, Ähnliches mit Ähnlichem zu heilen. Die Praxis zeigt jedoch, dass es viele Mittel aus der klassischen Materia medica gibt, die bei gut beobachteten, symptomkomplexen Patienten zuverlässig Erleichterung verschaffen.

**B Beachte: Klassische Homöopathie nur für Erfahrene!**

**Bei der Anwendung klassischer Homöopathie ist zu beachten, dass Laien, die wenig oder keine Erfahrung mit dieser Therapieform haben, auf keinen Fall nach dem Prinzip von Versuch und Irrtum mehrere Mittel in kurzer Abfolge ausprobieren. Wir empfehlen an dieser Stelle dringlich: Wenn Sie sich für diese Therapieform in der Sterbebegleitung oder als Hilfe für Trauernde entscheiden, dann sollten Sie entweder ausreichende Erfahrung damit haben oder sich von einem erfahrenen Einzelhomöopathen beraten lassen.**

### 5.7.1 Indikation

#### Klassische Homöopathie

Das Ziel der klassischen Homöopathie bei der Begleitung von Schwerstkranken in der letzten Lebensphase ist es, sanft und dauerhaft mit der richtigen Arznei symptomlindernd zu wirken.

Angehörige können bei Bedarf in der Zeit der Sterbebegleitung sowie in der Zeit der Trauer ebenfalls die Mittel der klassischen Homöopathie verwenden. Diese können helfen, die körperliche wie auch die seelisch-geistige Gesundheit zu erhalten bzw. wiederzuerlangen.

### Ceres-Anwendungen

Ceres-Urtinkturen werden ebenfalls zur Linderung körperlicher und auch seelisch-geistiger Leiden in der letzten Lebensphase eingesetzt.

Angehörige finden hier Heilmittel, die den erschöpften Körper individuell stärken und aufbauen sowie den Trauerprozess auf seelischer Ebene leichter und zuversichtlicher ertragen lassen.

#### 5.7.2 Kompatibilität

##### Klassische Homöopathie

In der klassischen Homöopathie treten grundsätzlich keine Wechselwirkungen mit allopathischen Medikamenten auf.

##### Cave

**Bei dem Einsatz von Homöopathika sollten allopathische Medikamente nicht ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt reduziert oder abgesetzt werden!**

**Beachte: Antidotierung: Störende Faktoren bei der Einnahme der homöopathischen Arzneimittel sind Kaffeegenuss, Narkosen und Drogenkonsum. Vorsicht ist auch geboten in der Kombination mit bestimmten ätherischen Ölen, wie mit Pfefferminzöl, Eukalyptusöl, Kampfer, manche Behandler erwähnen auch Kamillenöl. Diese Öle sollten bei Behandlung mit klassischer Homöopathie gemieden werden.**

### Ceres-Anwendungen

Die in diesem Buch genannten homöopathischen Ceres-Urtinkturen sind sowohl mit schulmedizinischen als auch allen naturheilkundlichen Heilmitteln kompatibel.

Dabei ist immer die Indikation der einzelnen Urtinkturen (Bezugsadresse: Kompendium der Ceres-Heilmittel) zu beachten, damit sich diese, verbunden mit dem Einsatz verschiedener Therapierichtungen, zu einem harmonisch ergänzenden Behandlungsansatz gestalten.

### 5.7.3 Nebenwirkungen

#### Klassische Homöopathie

Die Homöopathie ist bei korrekter Anwendung frei von Nebenwirkungen. Je akuter Symptome sind, desto schneller und deutlicher ist die Reaktion nach der Einnahme. Bei länger andauernden Beschwerden kann die Besserung sich verzögern oder die Symptome verändern sich.

Eine sogenannte Erstverschlimmerung tritt auf, wenn die Symptome der Krankheit früher unterdrückt wurden. In der Regel klingt diese Erstverschlimmerung nach kurzer Zeit wieder ab. Sollte dies nicht zutreffen, sollte man sich mit seinem Arzt oder Homöopathen in Verbindung setzen.

#### Ceres-Anwendungen

Die homöopathischen Ceres-Urtinkturen zeigen keine Nebenwirkungen im pharmakologischen Sinne. Organe und Organfunktionen werden nicht geschädigt oder gestört, auch bei Einnahme über längere Zeiträume.

Bei der Unterstützung ausleitender Organe, wie z.B. Leber und Niere, kann es zu sogenannten Ausleitungsreaktionen kommen, z.B. zu häufigerem bzw. konzentrierterem Wasserlassen oder häufigerem Stuhlabgang. Diese Reaktionen sind nicht als Nebenwirkungen anzusehen. Bei naturheilkundlichen Behandlungen sind sie erwünscht. Sie sollten aber bei stark geschwächten Menschen, insbesondere in der letzten Lebensphase, genau beobachtet werden und die Ceres-Mittel sind entsprechend der noch vorhandenen Lebenskraft zu dosieren.

### 5.7.4 Anwendung und Dosierung

#### Klassische Homöopathie

Die Dosierung klassischer Homöopathika ist abhängig von dem Stadium der Erkrankung. Schwerstkranke und Sterbende haben meist einen langen, chronischen Krankheitsverlauf hinter sich und kämpfen zudem mit akuten Symptomen, wie z.B. Atembeschwerden, Unruhe und Angst.

Es empfiehlt sich, niedrig potenzierte Arzneien (D12-D30) zu verwenden. Dabei werden 5 Glob. eines Mittels in ½ Tasse Wasser gelöst und davon wird 2-4-mal täglich 1 TL verabreicht.

Während der Sterbephase sollte nur noch die Potenzstufe D12 angewandt werden, wiederum

5 Glob. in ½ Tasse Wasser gelöst. Von dieser Lösung wird alle 5-10 Minuten 1 TL verabreicht, bis deutlich beobachtbare Erleichterung eintritt, maximal jedoch nur 6-mal. Ist bis dahin keine Reaktion beobachtbar, sollte das Mittel abgesetzt und gegebenenfalls ein anderes Mittel gewählt werden.

**Cave**

Das Wasser zum Auflösen der homöopathischen Globuli bitte nicht mit einem Metalllöffel umrühren, da es zu Gegenreaktionen mit dem Metall kommen kann.

### Ceres-Anwendungen

- In der Alltagspraxis liegt die durchschnittliche Dosierung bei 1-3-mal täglich 1-5Tr. pro Mittelgabe.
- Im Fall von Schwerkranken und Sterbenden immer mit einer kleinen Dosierung (1-2Tr. 1-3-mal täglich) beginnen und danach, je nach Verträglichkeit, langsam steigern.
- Bei den Dosierungsangaben in » Kap. 6, S. 77, Kap. 7, S. 138 u. Kap. 10, S. 166 wird eine mittlere Dosierung von 2-mal 2-4Tr. täglich angeboten. Diese sollte aber immer den Bedürfnissen des Patienten und/oder der Angehörigen angepasst werden.

Angehörige, die diese Urtinkturen zur Stärkung und Harmonisierung einnehmen, dürfen die Mittel entsprechend ihrer persönlichen Konstitution höher dosieren.

Weitere Dosierungshinweise sind den » Kap. 6, S. 77, Kap. 7, S. 138 u. Kap. 10, S. 166 zu entnehmen.

### 5.7.5 Selbstmedikation

#### Klassische Homöopathie

Bei wenig oder keiner Erfahrung in klassischer Homöopathie ist es immer angezeigt, sich von einem Homöopathen beraten zu lassen. Für jemanden, der über Wirkung und Einnahme homöopathischer Einzelmittel Bescheid weiß, spricht nichts dagegen, auch selbstbestimmt diese Arzneien einzunehmen.

### Ceres-Anwendungen

Laien können eigenverantwortlich die homöopathischen Ceres-Urtinkturen einnehmen. Es wird allerdings empfohlen, sich vorher über die Wirkung der einzelnen Mittel gut informiert zu haben (Roger Kalbermatten 2002).

Außerdem ist es bei einer geplanten Selbstmedikation sinnvoll, sich zunächst von einem geschulten Therapeuten beraten zu lassen.

5.8

### Meditation

Meditation ist ein vielfältig benutzter Begriff, der auf unterschiedliche Weise interpretiert werden kann. Im Wort „Meditation“ steckt das lateinische Wort *medius*, in der Mitte befindlich. Somit kann man die Begrifflichkeit Meditation übersetzen mit „eine Mitte schaffen oder eine Mitte finden“.

Geisteszustand jenseits des Denkens. Die Vielschichtigkeit der Meditation und die zahlreichen Meditationsmethoden können nicht leicht erklärt werden, da sie sich in erster Linie über die Erfahrung erschließen und über Worte nur schwer beschreibbar sind. Unabhängig von Religionen und Weltanschauungen existieren verschiedene Methoden der Meditation. Im Grunde ist Meditation ein Geisteszustand jenseits des Denkens, in dem der gegenwärtige Moment voller Bewusstheit erfahren wird.

In den östlichen Religionen dient die Meditation der Kontemplation und Innenschau und ist ein Weg, über Selbsterkenntnis zu spiritueller Erleuchtung zu gelangen. Auch in unserem Kulturkreis wird die Meditation/Kontemplation schon lange als spirituelle Praxis ausgeübt, darüber hinaus setzen viele Menschen Techniken der Meditation oftmals als Ausgleich zu Hektik und Stress ein, um ruhiger und entspannter zu werden.

Beim Meditierenden stellt sich nach einiger Zeit das Gefühl von Ruhe im Geist ein. Für die meisten Übenden ist das ein geeigneter Weg, zur eigenen Mitte zu finden und das seelische Gleichgewicht zu erreichen.

**Friedvoller Zustand bei der Sterbebegleitung.**

In der Sterbebegleitung sollte großer Wert darauf gelegt werden, dass Menschen in äußerem und innerem Frieden sterben können und die Begleiter sie dabei aus einem vergleichbar friedvollen Zustand heraus begleiten können.

Meditation ist ein geeignetes Mittel für eine religiöse und spirituelle Anbindung an ein größeres Ganzes, welches über den Tod hinausgeht. Meditation als Medikation für Sterbende und deren Begleiter führt zu einer größeren inneren Ruhe, zu innerer Stille, innerem Frieden und innerer Gelassenheit. Dies wirkt auch nach außen und überträgt sich auf den Raum, in dem sich der Sterbende und seine Begleiter befinden. Alle Beteiligten werden im Loslassen und in der Akzeptanz des Sterbens unterstützt.

**5.8.1 Indikation**

Meditationen sind, wie Entspannungsverfahren, indiziert bei Schlaf- und Angststörungen sowie bei körperlichen Beschwerden, die im Zusammenhang mit Anspannung und Schmerz stehen.

Als Vorübungen sind Atemübungen (» Kap. 5.3, S.55) und Entspannungsübungen (»Kap.5.6, S. 62) besonders zu empfehlen.

**5.8.2 Kompatibilität**

Meditation lässt sich mit allen schulmedizinischen und komplementären Behandlungsformen kombinieren.



» Abb. 5.9 Eine Blume lädt ein zum Meditieren.

**5.8.3 Nebenwirkungen**

Bei Psychotikern oder instabilen Persönlichkeiten ist es besser, Körperwahrnehmungsübungen anzuwenden und diese zu fördern. Visualisationen bzw. visionäre Praxis wäre in solchen Fällen kontraindiziert. In der Betreuung und Begleitung Sterbender sollte man alles vermeiden, was Unruhe hervorruft. Andererseits sollte man alles fördern, was den Bewusstseinsstrom zur Ruhe bringt.

**5.8.4 Anwendung und Dosierung**

Meditationen können sowohl von Sterbenden als auch von den Begleitern und Angehörigen jederzeit angewendet werden.

Idealerweise übt man die Meditationspraxis mit dem Schwerkranken bereits im Krankenhaus, im Hospiz oder zuhause. Wenn er die Meditationspraxis beherrscht, ist es dem Sterbenden möglich, in jedem verbleibenden Moment und jedem Augenblick bis zum Tod etwas zu üben, das er in den Sterbeprozess und in den entscheidenden Moment des Todes hineinnehmen kann.

Für Begleiter und Angehörige ist es empfehlenswert, selbst regelmäßig zu meditieren, um größtmöglichen inneren Frieden mit dem Sterben des anderen schließen zu können.

**5.8.5 Selbstmedikation**

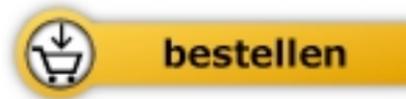
Laien können eigenverantwortlich Meditationen für Sterbende und für sich selbst anleiten. Voraussetzung ist jedoch die Auseinandersetzung mit den jeweiligen Meditationsanleitungen und praktische Erfahrung. Wenn sich Sterbende zum Zeitpunkt des Todes eine angeleitete Meditation wünschen und der Begleiter keine Praxiserfahrung damit hat, ist es sinnvoll, die Meditation aufzuschreiben und dem Sterbenden wortgetreu vorzulesen.

**Achtsamkeitsmeditation.** Für Menschen, die wenig Erfahrung mit Meditation haben, ist die Achtsamkeitsmeditation von Jon Kabat Zinn besonders empfehlenswert. Hierfür gibt es überall im deutschsprachigen Raum Kurse oder Meditations-CDs mit Anleitungen (»Kap. 12, S. 219).



Huber / Casagrande / Bach / Bühring / Maier  
[Komplementäre Sterbebegleitung](#)  
Ganzheitliche Konzepte und  
naturheilkundliche Therapien

248 Seiten, kart.  
erschienen 2011



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)