

Phytotherapie im Pflegeheim

Mehrwert auch für die Pfl

Das Domicil Schöneegg in Bern ist eine der wenigen Institutionen, in denen Phytotherapie systematisch und mit einem klaren Konzept angewendet wird. Die Phytotherapie-Spezialistin Ursula Burkhalter sieht darin auch eine Aufwertung der Pflege.

URS LÜTHI

«**DER** Arzt konnte es kaum glauben», erinnert sich Ursula Burkhalter. Die chronische und bisher erfolglos behandelte Nekrose am Bein der betagten Frau hatte sich nach der Behandlung mit Ringelblumentinktur und Aloe Vera-Gel innert kurzer Zeit entscheidend gebessert. Dies ist nur eines von vielen, meist kleinen Erfolgserlebnissen in den fünf Jahren, seit die Phytotherapie-Pflegefachfrau Ursula Burkhalter als

Gesundheitsschwester im Domicil Schöneegg in Bern tätig ist.

Ganz so einfach war es nicht immer. Als die Heimleitung 2003 auf Anregung des damaligen Pflegedienstleiters beschloss, mit der Anstellung einer Gesundheitsschwester der Phytotherapie in der Pflege mehr Gewicht zu geben, stiess dies zum Teil auf Skepsis. Anfangs musste Ursula Burkhalter mit viel Fingerspitzengefühl vorgehen und das Vertrauen aufbauen. Begonnen hat sie mit Tees und später weitere Behandlungs- und Anwendungsfor-

men auf Pflanzenbasis eingeführt: Tinkturen, Extrakte oder Salben, ätherische Öle, Bäder und Wickel. Ob Gelenkschmerzen, Schlafstörungen, Erkältungskrankheiten, Verdauungsprobleme, Durchfall oder Genital-Mykose. Es galt, für jedes Leiden und Problem die geeignetste Methode zu finden und anzuwenden.

Kartei hilft weiter

Geklärt werden musste auch das Verhältnis zwischen phytotherapeutischen und schulmedizinischen Massnahmen. Sie habe das Glück gehabt, dass der Heimarzt offen für die Pflanzenheilkunde war, erzählt Ursula Burkhalter. In Zusammenarbeit mit ihm und der Heimleitung hat sie für dreissig Beschwerdetypen einen Massnahmenkatalog erarbeitet und ein stan-



Die Pflegefachfrau Ursula Burkhalter hat auf Karteikarten die phytotherapeutischen Massnahmen für die verschiedenen Beschwerden dokumentiert.

Foto: Gudrun Mariani

egenden

dardisiertes Vorgehen festgelegt. In einer Kartei sind die phytotherapeutischen Massnahmen für die verschiedenen Beschwerden ausführlich aufgelistet.

Zum Beispiel wird bei rheumatischen Schmerzen ein Leinsamen- oder Ingwerwickel angelegt. Gegen entzündliche Prozesse in den Fingergelenken bieten die Pflgenden als Ergänzung zu pflanzlichen oder synthetischen Arzneimitteln ein öliges Handbad an: Leinsamen werden auf 40 bis 41 Grad erwärmt. Dann badet man die Hand unter leichten Bewegungen während fünf bis zehn Minuten im warmen Samenbrei.

Aufwertung der Pflege

Ursula Burkhalter ist immer am Montag und Dienstag im Heim. Sie nimmt an den Pflegerapporten teil, klärt auftretende Fragen, berät und unterstützt die Mitarbeitenden der Wohngruppen. Ziel sei, die Teams zu befähigen, selbstständig zu handeln. Bei Unsicherheiten können sie die Kartei konsultieren und so die richtigen Mittel anwenden. Für die Verantwortlichen des Domicils Schöneegg führt eine stärkere Verankerung der Behandlung mit Pflanzenheilmitteln in der Pflege zu einer Aufwertung des Pflegeberufs: «Die Arbeit der Pflegefachleute und natürlich auch des Assistenzpersonals wird bereichert und ihr Handlungsspielraum erweitert.»

Seriös betriebene Phytotherapie verstehe sich nicht als Konkurrenz, sondern als sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin. Sie wird dort eingesetzt, wo eine Behandlung mit pflanzlichen Heilmitteln bei gleicher Wirksamkeit weniger Nebenwirkungen hat als schulmedizinische Methoden. Obwohl inzwischen zahlreiche Studien zu Phytotherapie-Anwendungen vorliegen, begegnet man dieser Therapieform immer noch mit Skepsis. Insbesondere junge Ärzte reagierten häufig ablehnend: «Solange die Phytotherapie kein Pflichtfach in der medizinischen Ausbildung ist, werden noch viele Hürden bis zur Akzeptanz durch die Ärzteschaft zu überwinden sein.» Aber es gebe auch immer mehr Ärztinnen und Ärzten, die erkannt haben, dass Phytotherapie

Phytotherapie

Heilpflanzen und ihre Anwendung



Seit Menschengedenken werden Heilpflanzen für die Behandlung von Krankheiten verwendet. Dieses Wissen wurde von Generation zu Generation weitergegeben. Das Aufkommen der Schulmedizin und die Herstellung von synthetischen Medikamenten haben die Pflanzenheilkunde immer mehr verdrängt. In den letzten Jahren bekam jedoch die Phytotherapie in der modernen Medizin wieder einen festen Platz als besondere Therapierichtung. Das neuerwachte Interesse an den Heilpflanzen führt zu Forschungen und damit auch zu neuen Erkenntnissen. Durch Überlieferung erhaltenes Wissen wird so wissenschaftlich untermauert.

Phytotherapie beinhaltet die Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten und Befindungsstörungen durch Pflanzen. Verwendet werden dazu ganze Pflanzen, Bestandteile wie z.B. ätherische Öle oder Pflanzenteile wie Blatt, Blüte, Wurzel Frucht oder Samen. Es gibt verschiedene Zubereitungsformen, um die Pflanze als Heilmittel zu nutzen wie Tee, Tinktur, Trockenextraktion oder Presssäfte.

Um Heilpflanzen gezielt anwenden zu können, ist es wichtig, ihre Wirkstoffe zu kennen. Jede Pflanze besteht aus verschiedenen Wirkstoffen in unterschiedlichen Konzentrationen. Sie sind Wirkstoffgemische:

- **Gerbstoffe:** Gerbstoffe fallen Eiweiss im Speichel und auf den Schleimhäuten aus. Diese wirken adstringierend (zusammenziehend), austrocknend,

schwach antibakteriell und durch Abdichtung kleiner Blutgefässe leicht blutstillend.

- **Bitterstoffe:** Bitterstoffe erzeugen einen bitteren Geschmack auf der Zunge und regen über den Nervus vagus eine Speichel- und Magensaftsekretion aus.

- **Schleimstoffe:** Schleimstoffe quellen mit Wasser und bilden einen reaktionsträgen Schleim. Angewendet werden sie bei Entzündungen der Schleimhäute und wirken kühlend und befeuchtend.

- **Ätherische Öle:** Ätherische Öle sind Substanzgemische, die aus flüchtigen, fettlöslichen und stark riechenden Wirkstoffen von ölartiger Konsistenz bestehen. Ihre Wirkungen sind sehr vielfältig und hängen von der Heilpflanze ab, von der sie produziert werden. Wegen ihrer Toxizität werden sie innerlich selten angewendet und wenn, dann nur stark verdünnt.

Die wichtigsten Zubereitungsformen sind *Aufguss* (Pflanzenteile werden mit kochendem Wasser übergossen), *Abkochen* (harte Pflanzenteile wie Rinden, Wurzeln und Hölzer werden abgekocht), *Kaltauszug* (Pflanzenteile werden mit kaltem Wasser übergossen), *Tinkturen* (Auszüge aus Pflanzen, die mit Alkohol hergestellt werden) und *Fluid- und Trockenextrakte* (bei der Tinktur wird das Lösungsmittel, meist Alkohol, ganz oder teilweise entfernt).

Quelle: Miriam Rüschi, Phytotherapeutische Möglichkeiten bei Mundschleimhautproblemen in der Palliative Care (vgl. Artikel S. 14).

Broschüre

Phytotherapie bei Kindern

Pflegefachpersonen sowie Laien (Eltern) erfahren in dieser Broschüre (knapp 50 Seiten), wie leichtere Kindererkrankungen oder -störungen (Zahnen, Husten, häufiges Weinen etc.) mittels Phytotherapie gemildert oder geheilt werden können. Die Pflanzenextrakte werden in Form von Tees, Bädern, Einreiben oder Einatmen appliziert.

Die Autorinnen sind drei Pflegefachfrauen, die das Seminar für Integrative Phytotherapie bei Martin Koradi besucht haben. Es sind dies: Regula Gassmann Ehrler, Renata Heilig-Briw und Christa Kaufmann-Schmid. (mb)

Die Broschüre kann zum Preis von 15 Franken bestellt werden bei: Regula Gassmann Ehrler, Maihofmatte 4, 6006 Luzern, regigassmann@yahoo.com.

nicht eine Alternative zur Schulmedizin ist, sondern Bestandteil einer modernen, naturwissenschaftlich orientierten Medizin.

Lernen bei den Bauern

Auch in ihrer eigenen Grundausbildung zur Pflegefachfrau ist Ursula Burkhalter der Phytotherapie nicht begegnet. Das kam erst später. Als Intensiv-Pflegefachfrau in einem Akutspital bekam sie mehr und mehr Mühe mit der Spitzenmedizin. Sie orientierte sich neu und wechselte in eine Spitex-Organisation auf dem Land. Dort kam sie mit vielen Bäuerinnen und Bauern in Kontakt und merkte, dass in dieser ländlichen Welt die Heilkunde auf Pflanzenbasis noch immer einen hohen Stellenwert hat. «Mir hat ein Chäslkraut-Bad geholfen», hat sie da gehört und nicht gewusst, was das ist. Sie begann sich mit Chäslkraut, der Wilden Malve, und vielen anderen Heilpflanzen auseinander zu setzen. Zusätzlich zur Ausbildung zur Gesundheitsschwester machte sie Kurse in Aroma-Therapie, Wickeltechnik, und sie absolvierte schliesslich die Phytotherapie-Ausbildung.

In der Zeit, in der sie nicht im Domicil Schöneegg arbeitet, bewirtschaftet sie heu-

te zusammen mit ihrem Mann einen Bio-Bauernhof in Konolfingen. Auch ihr Mann sei anfänglich gegenüber der Pflanzenheilkunde eher skeptisch eingestellt gewesen. Ein Schlüsselerlebnis mit ihrem Berner Sennenhund, der unter starken Hüftproblemen litt, hat aber auch ihn überzeugt. Auf Anraten des Tierarztes wurde der Hund mit einem Teufelskrallen-Präparat, deren Wurzel gegen rheumatische Beschwerden hilft, behandelt. Seither geht der Hund wieder normal.

Altes Wissen

Bei den Bewohnerinnen und Bewohnern des Heims sind Phytotherapie-Anwendungen sehr gut akzeptiert. «Das hat schon meine Mutter oder Grossmutter so gemacht», ist eine oft gehörte Bemerkung. Viele ältere Menschen kennen heilpflanzliche Behandlungen aus ihrer Vergangenheit und vertrauen ihnen. Nicht zu unterschätzen ist zudem der psycho-soziale Aspekt: Mit phytotherapeutischen Anwendungen, wie Einreibungen, Wickeln oder Bädern ist häufig auch zusätzliche Zuwendung und Aufmerksamkeit verbunden, was die Heimbewohnerinnen und -bewohner sehr schätzen.

Gerade wegen dieser Offenheit ist Phytotherapie in der Langzeitpflege besonders geeignet, ist Ursula Burkhalter überzeugt. Nicht zu vergessen sei zudem, dass sich dies auch ökonomisch auszahlt. Die Behandlung mit pflanzlichen Heilmitteln sei häufig kostengünstiger, und bei

einer erfolgreichen Anwendung braucht es weniger Arztkonsultationen.

Die Phyto-Fachfrau hofft, dass die Heilpflanzen-Therapie in Langzeitinstitutionen zu einer Selbstverständlichkeit wird. Mit Aktionen und kleinen Ausstellungen versucht sie Bewohner und Personal zu sensibilisieren. So informierte sie auf Plakaten beim Empfang jeden Monat über eine andere Heilpflanze. Die Wohngruppen verfügen über eine «Teekarte», auf der die 14 wichtigsten Tees mit Informationen über ihre Wirkungen, Indikationen, Nebenwirkungen und Zubereitungsarten aufgeführt sind. In ihrer Funktion als Gesundheitsverantwortliche freut sie sich zudem, wenn Mitarbeitende des Domicils sich an sie wenden und sie ihnen Tipps geben kann.

Fussbad mit Kindern

Die Sensibilisierung beschränkt sich jedoch nicht nur auf die Erwachsenen. Denn im Dachstock des Domicils Schöneegg ist die Kindertagesstätte «Mixmax» untergebracht. Auch diese Kinder machen bereits erste Erfahrungen mit der Phytotherapie. Einmal im Monat wird ein gemeinsames Fussbad mit den Heimbewohnerinnen organisiert. Der Nutzen ist gegenseitig: Die älteren Damen erfreuen sich am unbeschwertem Kinderlachen, die Kinder über die Aufmerksamkeit, die sie erhalten. □

Die CD «phytotherapeutische Massnahmen in der Pflege», kann zum Preis von Fr. 30.- + Porto bezogen werden bei: burkhalter.buri@sunrise.ch.



Leinsamen- und Ingwerwickel lindern die rheumatischen Schmerzen.

Foto: zvg