

# Betreuung im Pflegeheim - Reflektionen

Sonntag, 27. Mai 2012

Vor kurzen habe ich in einer besonderen Pflegeeinrichtung ein Praktikum als Betreuungskraft (§87) absolviert.

Als Heiler und naturheilkundlich orientierter Ingenieur fallen mir im Pflegeheim einige Zusammenhänge auf, welche recht einfach zu lösen sind, und tiefgreifende Auswirkungen haben werden.

## **Betrachten wir zuerst das Schlafproblem**

Viele Bewohner von Pflegeheimen können nachts sehr schlecht schlafen und sind dafür bei Tage müde und schlafen immer wieder ein - bei teilweise sehr unvorteilhaften Körperhaltungen. Dies kann bis zur sogenannten Tag-Nacht-Umkehr führen, mit großen Belastungen sowohl für die Betroffenen, als auch für das Pflegepersonal. Für die Erhaltung der Gesundheit und der Lebensfreude gibt es kaum etwas Besseres, als ein erquickender Schlaf.

Um in den Schlaf fallen zu können, muss das Schlafhormon Melatonin in ausreichender Menge gebildet werden. Melatonin ist ein Metabolit des Tryptophanstoffwechsels. Es wird im Darm und in der Netzhaut des Auges gebildet und in der Zirbeldrüse unter dem Einfluss von Dunkelheit freigesetzt. Eine unverzichtbare Voraussetzung hierfür ist das Sonnenlicht. Über die Augen nehmen wir nicht nur die Umgebung wahr, sondern nehmen auch Sonnenlicht auf. Wenn wir tags unzureichende Möglichkeiten hatten, mit Hilfe des Tageslichtes Melatonin zu bilden, fällt es schwer, in den Schlaf zu kommen. Schichtarbeiter kennen dies recht gut. Der Körper ist völlig erschöpft, aber das Gehirn findet keine Ruhe. Im Winter, wenn das Tageslicht nur wenige Stunden vorhält, bleibt die



Melatoninausschüttung in der Zirbeldrüse auch tagsüber erhöht. Als Folge davon können Müdigkeit, Schlafstörungen und Winterdepressionen auftreten. Als Gegenmaßnahme wird empfohlen, die kurze Phase von Tageslicht für Spaziergänge zu nutzen. Alternativ kommt auch eine Lichttherapie in Frage. Mit zunehmendem Alter produziert der Körper weniger Melatonin, die durchschnittliche Schlafdauer nimmt ab und Schlafprobleme treten gehäuft auf. Erholsamer Schlaf ist wichtig für ein funktionierendes Gedächtnis. Einer der Gründe dafür könnte der Einfluss von Melatonin auf den Hippocampus sein. Diese Region im Gehirn ist wichtig für das Lernen und Erinnern. Durch die Wirkung von Melatonin ist die neurophysiologische Grundlage von Lernen und Gedächtnis, die synaptische Plastizität, einem deutlichen Tag-Nacht-Rhythmus unterworfen. Melatonin wird im Körper aus Serotonin gebildet. Dieses Hormon ist als Glückshormon bekannt, und steuert unsere Aktivität. Wenn die Netzhaut der Augen permanent Dämmerung signalisiert, wird durch die Melatoninausschüttung gleichzeitig Serotonin reduziert. Die Lebensfreude, die Aktivität und das Interesse am Leben nehmen ab.

Welche Situationen finden wir diesbezüglich in Pflegeheimen und Krankenhäusern vor? Die meisten Menschen halten sich fast ausschließlich in geschlossenen Räumen auf. Künstliches Licht hilft, das natürliche Licht, welches durch die Fenster eindringt, zu unterstützen. Es ist hell genug, um gut zu sehen, aber nicht natürlich genug, um Melatonin zu bilden und die Ausschüttung in der Zirbeldrüse zu stoppen.



Bauliche Maßnahmen, wie größere Fenster und möglicherweise Wintergärten, wären zwar grundsätzlich wünschenswert, sind aber nicht immer möglich, und meist auch recht kostenintensiv.

Tägliche Spaziergänge an der Natur sind im typischen Pflegealltag nicht üblich, und scheitern an der Personalkapazität (damit wieder an der finanziellen Ausstattung der Pflegeheime). Es gibt Melatonin auch als Medikament bzw. Nahrungsergänzung zu kaufen. Dies ist allerdings nicht frei von Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.

Eine gute, und bezahlbare Alternative ist hier die Ausstattung der Aufenthaltsräume mit sogenanntem Bio-Licht. Hierbei handelt es sich um Leuchtstoffröhren bzw. -lampen, welche durch die Zusammensetzung der Leuchtmittel das volle Spektrum des natürlichen Lichtes nachbilden. Wenn die Bewohner die Möglichkeit hätten, über den Tag verteilt genügend Bio-Licht über die Augen aufzunehmen, würde die Chance, genügend Melatonin für einen erholsamen Schlaf zu bilden, deutlich steigen.

Leider sind in Deutschland Begriffe wie 'Bio-Licht', 'Vollspektrumlicht' u.ä. nicht gesetzlich geregelt, bzw. an Mindeststandards gebunden. Mittlerweile gibt es auch im klassischen Handel reichlich Angebote an 'Blumenlicht', 'Tageslicht', 'Aquarienlicht' und weiteren wohlklingenden Beleuchtungsformen. Das Wenigste davon ist ehrliches Angebot, das Meiste ist nur Marketing. Warum nutzen viele Blumenzüchter besonderes Pflanzenlicht, und warum können viele Aquarianer von positiven Folgen ihres gezielten Lichteinsatzes berichten? Weil es hilft! Gutes Licht ist ein Schritt in die richtige Richtung. Für uns Menschen aber sind diese Angebote bisher recht unzureichend. Nur wenige idealisierende Handwerksbetriebe stellen in Deutschland Bio-Licht in ausreichend guter Qualität her. Typischerweise sind Anbieter dieser Leuchtmittel auch gern bereit, für wissenschaftliche Studien entsprechende Angebote zu machen. Während meiner Diplom-Arbeit vor ca. 20 Jahren habe ich mich mit der optimalen Arbeitsstättenbeleuchtung in Handwerksbetrieben beschäftigt. Schon damals gab es fundierte Aussagen über die Zusammenhänge von Beleuchtung, Arbeitsleistung und -qualität, Wohlbefinden und Krankenstand der Mitarbeiter. In der Arbeitsstättenverordnung gibt es entsprechende Vorgaben. Somit sollte keine Pflegeleitung sich darum drücken, ihren Bewohnern ein Angebot an heilsamem Licht zu unterbreiten.

Die praktischen Auswirkungen der bisherigen Situation kann man sehr gut im Pflegealltag beobachten. Die Bewohner werden morgens geweckt, mit noch mehr oder weniger offenen Augen durch die Morgentoilette 'geschleift', und in den Frühstücksraum gebracht. Dort öffnen sie langsam die Augen. Anschließend kommt das Therapeutenteam und beginnt mit den aktivierenden Maßnahmen, wie beispielsweise Zeitungsrunde. Solange die Augen offen sind, kann (über die Fenster) natürliches Licht eindringen, und Serotonin sich bilden. Ist die Lichtqualität und -menge dabei nicht ausreichend, wird in der Zirbeldrüse umgeschaltet, und das Serotonin wieder als Melatonin abgebaut. Die Bewohner nicken immer wieder ein. Am späten Nachmittag ist dann das Schlafdefizit der letzten Nacht abgebaut, und es gibt eine kurze energetische Hochphase. Wenn dann abends die Nachtruhe beginnen soll, sind alle Hormonreserven aufgebraucht. So entsteht ein Teufelskreislauf aus mangelndem Licht und mangelhaftem Schlaf. Es gibt kaum eine günstigere therapeutische Maßnahme als die Umstellung auf Bio-Licht. Erhältlich sind gute Leuchtkörper typischerweise bei Geschäften für Baubiologie. Hier in Hamburg kann ich das Geschäft Natur-Depot in der Kieler Straße empfehlen.

Es gibt ein weiteres Thema, welches intensiv auf unsere Fähigkeit zu schlafen, einwirkt. Wir kennen in Deutschland drei hauptsächliche Suchtmittel. Bekannt sind neben Alkohol und Nikotin auch viele Arten von Medikamentenmissbrauch. Dies betrifft vor allem die (sog.) Pille, Schmerz- und Schlafmittel sowie Abführmittel. Medikamente verbleiben nur zu einem geringen Teil im Körper. Das meiste davon wird direkt oder leicht verändert mit dem Urin oder Stuhl ausgeschieden. Seit ca. 50 Jahren gelangen in Deutschland tausende Tonnen von Medikamenten, Medikamenten-ähnlichen, Hormonen und Hormon-ähnlichen Substanzen über das Abwasser oder Mülldeponien in das Grundwasser. Mittlerweile sind diese Stoffe und deren Gemische im Trinkwasser angekommen. Durch die Trinkwasseraufbereitung in den Wasserwerken ist ein Herausfiltern dieser biologisch wirksamen Substanzen nicht möglich, bzw. kostenmäßig zu aufwendig. Durch gute Hausfilteranlagen ist dies aber mit verhältnismäßig geringem Aufwand jederzeit möglich.

Wenn über das Trinken von Tee und Kaffee, und über das Kochen von Speisen, bei denen Wasser genutzt wird, permanent ein Cocktail an Hormonen, Schlaf-, Abführ- und Schmerzmitteln zugeführt wird, so stellen sich schnell Resistenzen gegen Medikamente ein. Dies ist individuell sehr verschieden. Eine Auswirkung ist aber nachgewiesen, und nicht mehr weg zu diskutieren.

Im Fachhandel gibt es hervorragende Hausfilteranlagen von deutschen Herstellern, welche konkret auf die Situation in Deutschland angepasste Filterleistung bieten. Wissenschaftliche Untersuchungen hierzu sind ausreichend vorhanden. (beispielsweise für Filter der Fa. Carbonit durch die TU Berlin, TÜV Umwelt, Uni Bielefeld und FH Magdeburg) Sauberes, unbelastetes Trinkwasser gehört zu den Grundbedürfnissen der Menschen. Dies zu verweigern, ist nicht akzeptabel. Im Übrigen sind unsere heutigen Senioren nicht wirklich mit Brause und Saft aufwachsen, sondern eher mit stillem Wasser aus der Leitung oder Pumpe. Insofern ist ständig zur Verfügung stehendes Wasser aus Krügen nicht nur eine Erinnerungsmöglichkeit für dementiell erkrankte Menschen, sondern wegen der Natürlichkeit des Wassers auch eine gute Möglichkeit, der Dehydrierung vor zu beugen. Dass gefiltertes Leitungswasser wesentlich preisgünstiger und ökologisch sinnvoller ist, als Flaschenwasser, soll hier nur am Rande erwähnt werden.

Ein weiteres Thema im Pflegeheim ist natürlich der Elektrosmog. Es ist bekannt, dass immer mehr Menschen darauf sehr sensibel reagieren. Vor allem betrifft dieses Thema junge, empfindliche Menschen. Bei Senioren sind mir zu diesem Thema keine Studien bekannt. Allerdings lässt sich mit gesundem Menschenverstand ein direkter Zusammenhang erkennen. Umso länger die Menschen leben, umso mehr Schlacken lagern sich im Körpergewebe ab, vor allem bei Menschen, die sogenannte ‚schlechte Entgifter‘ sind. Durch die zunehmende Technisierung unserer Lebensweise hat sich der Anteil an elektromagnetischen Feldern in unserer Umwelt vermillionenfacht. Es gibt dabei Schwingungen und Felder im unteren Frequenzbereich, beispielsweise der elektrische Strom, die recht nahe den Frequenzen von Herz und Gehirn kommen. Und es gibt hochfrequente Felder aus der Technik, wie Funk, Radar, Handy, Mikrowelle und Induktionskochfelder, die auf den Frequenzen der menschlichen Zellkommunikation senden. Im Körper, und vor allem in den Gehirn- und Nervenzellen eingelagerte Metalle, wie Aluminium, oder Schwermetalle, wie beispielsweise Quecksilber aus Amalgam, werden durch Resonanz zwangsweise zum Schwingen angeregt. Dies bereitet dem Körper, und vor allem dem Immunsystem und den Steuerungssystemen Stress. Es gibt nachgewiesenermaßen bauliche und technische Möglichkeiten, ein Haus und seine Bewohner vor Elektrosmog weitestgehend abzuschirmen. Bei Spezialanbietern gibt es

technische Lösungen, die pathogenen Schwingungen zu neutralisieren. Die moderne Schwingungsmedizin ist auch in der Lage, Fehlsteuerungen im Körper wieder auszugleichen. Und manchmal gibt es ganz simple Lösungen, einfach durch vernünftiges Handeln. Für weiterführende Informationen stehe ich jederzeit zur Verfügung.

### **Heiler im Pflegeheim**

Nach den obigen, eher technischen Ausführungen folgen nun einige Betrachtungen zu den Möglichkeiten eines Heilers in einem Pflegeheim. Ich möchte auf zwei Methoden aufmerksam machen, die in jedem Pflegeheim, wie auch in Krankenhäusern und Reha-Einrichtungen jederzeit durchgeführt werden können. Es bedarf dazu nur der Bereitschaft der Einrichtungsleitung und das entsprechend befähigte Personal.

Beginnen möchte ich mit der Idee einer Doppelblindstudie über gesundheitliche Aspekte ausgewählter Patienten bzw. Bewohner. Angenommen, in einem Pflegeheim wird die Liste der Bewohner einer bestimmten Abteilung oder Wohngruppe genommen. Jemand, der die Bewohner nicht kennt, wählt durch Zufallsprinzip die Hälfte der Bewohner aus, und gibt deren Namen in einen verschlossenen Umschlag. Dies wird die Testgruppe. In einen anderen Umschlag werden die Namen der Vergleichsgruppe gegeben. Niemandem aus der Pflege oder Betreuung sind die jeweiligen Namen bekannt. Jeden Tag kann nun beispielsweise das Therapieteam für einige Minuten ein Heilungsritual für die Testgruppe durchführen. Möglich wären hier Heilungsgebete, Energieheilungen oder Verzeihungsrituale für die betreffenden Personen. Man könnte sich vorstellen, das die Therapeuten sich zum Ende der Pause in einen Kreis setzen, legen den geschlossenen Umschlag mit den Namen der Testpersonen in die Mitte, und senden fünf Minuten liebevolle und heilsame Wünsche an die aufgelisteten Bewohner. Dies kann in Form einer geführten Meditation geschehen. In einem weiteren Artikel werde ich auf eine mögliche Methode eingehen, das Verzeihungsritual Ho'oponopono.

(siehe <http://hifas.eu/hooponopono - mitverantwortung.html> )

Ich postuliere zwei Effekte. Nach ca. zwei Wochen dürfte sich ein verbesserter Gesamtzustand der Testpersonen im Vergleich zu den Personen der Vergleichsgruppe einstellen. In den USA wurden sehr viele sogenannte Gebetsstudien gemacht, die zu eindeutig positiven Ergebnissen kamen. Typischerweise wurden diese wissenschaftlichen Untersuchungen nach dem Goldstandard an Herz-Kreislauf-Patienten mit vergleichbarem Status durchgeführt. An dieser Patientengruppe lassen sich anhand eindeutiger Befunde sehr klar eventuelle Veränderungen ablesen. Die positiven Ergebnisse dieser Studien waren so eindeutig, dass sie aus ethischen Gründen nicht weiter geführt wurden. Kein beteiligter Heiler hat sich mehr damit abfinden wollen, zum Zwecke der Wissenschaft, seine Fähigkeiten immer nur für die Hälfte der Patienten einsetzen zu dürfen. Somit lässt sich die klare Aufforderung formulieren, derartige Rituale und Zuwendungen jedem Kranken oder Bewohner einer Pflegeeinrichtung zukommen zu lassen.

Der zweite Effekt dieses Heilungsrituals ist noch schneller und eindeutiger zu erleben. Die beteiligten Therapeuten oder Pfleger würden sicher sehr viel entspannter und energiegeladener aus der Pause zurückkommen. Dies hilft dem Personal Stress abzubauen, und indirekt dadurch den Bewohnern.

An dieser Stelle möchte ich eine Beobachtung aus der Pflegeeinrichtung einfügen, in welcher ich zuletzt im Praktikum war. Bedingt durch eine nicht optimale Personalführung

und –motivation gab es oftmals Stress für die Pflege- und Therapiemitarbeiter. Überdurchschnittlich viele Mitarbeiter dort sind Raucher. Dass Zigarettenrauchen ungesund ist, und damit Energie raubt, ist jedem bekannt. Wenn es in dieser Pflegeeinrichtung stressige Momente gab, konnte ich beobachten, dass einige Mitarbeiter in den kurzen Pausen gleich mehrere Zigaretten durchgezogen haben. Zwangsläufig war deren Energieniveau nach der Pause eher schlechter, als vorher. Energie folgt immer dem Gefälle mit dem Energieausgleich als Ziel. Ich konnte beobachten, wie dann die betroffenen Raucher Energie von den Bewohnern des Pflegeheimes abgezogen haben. Dazu bedarf es keiner Hellsichtigkeit, sondern nur gesunder Beobachtungsgabe. Im Schnitt haben die Bewohner einer Wohngruppe, welche von einem nikotinbedingten Energievampir betreten wurde, sofort mit Nervosität oder sogar steigender Aggression reagiert. Die Mitarbeiter einer Pflegeeinrichtung durch Stress oder gar Mobbing zu belasten, ist somit von sofortigem Nachteil für Patienten und Bewohner. Wegen des Gleichbehandlungsgrundsatzes kann kein Krankenhaus oder keine Pflegeeinrichtung nur Nichtraucher einstellen. Es wäre auch am eigentlichen Problem vorbei gedacht und würde den Rauchern nicht gerecht werden. Eine Meditation oder ein Heilungsritual zu Ende der Pause könnte hier im Sinne aller Beteiligten eine deutliche Verbesserung der Situation mit sich bringen. Vermutlich wird aber gerade dieser Aspekt den Rauchern nicht leicht zu vermitteln sein.

Nun möchte ich zu einem zweiten Thema aus der Sicht eines Heilers kommen. Viele Bewohner von Pflegeeinrichtungen haben chronische Schmerzen, bedingt durch Ihre Krankheiten oder auch durch die Belastungen aus ungesunder Körperhaltung und mangelnder Bewegung. Dabei können gerade Patienten mit fortgeschrittener Demenz oder anderen psychischen Krankheiten nicht mehr klar über Ihre Schmerzen artikulieren. Meiner Meinung nach ist besonders unseren hochbetagten Mitmenschen Respekt und Dank für ihre Lebensleistung entgegen zu bringen. Es sollte alles getan werden, um ihnen den Lebensabend so angenehm wie möglich zu gestalten. Schmerzen zu erleiden ist dabei nicht zu akzeptieren. Eine rein medikamentöse Intervention diesbezüglich entspricht aber nicht dem wahren Bedürfnis der Patienten und kann Nebenwirkungen haben.

Im aktuellen Reiki-Magazin 2/2012 findet man einen interessanten Artikel „Wer hilft, hat recht – Reiki am Unfallkrankenhaus Berlin“. Das Unfallkrankenhaus Berlin hat jetzt 3 fest angestellte Entspannungstherapeuten, die jährlich rund 4.000 Reikibehandlungen geben. Zwei weitere Einstellungen sind geplant. 70 Mitarbeiter im Pflegebereich und eine Ärztin praktizieren Reiki privat. Getragen wird das Ganze von den Berufsgenossenschaften, die als Träger des Krankenhauses für einen Großteil der medizinischen Versorgung zuständig sind. Begonnen hatte die Reikibehandlung, weil nach Möglichkeiten gesucht wurde, chronische Schmerzen zu beeinflussen. Ein Krankenpfleger, der auch Reikilehrer ist, arbeitete an diesem Krankenhaus. Reiki offenbarte sich schnell als das aus Patientensicht erfolgreichste Modul der neuen Schmerztherapie und stellte andere Methoden wie Progressive Muskelentspannung, bio-Feedback, Genusstraining, Achtsamkeits-Training, Autogenes Training, Qi Gong und Yoga in den Schatten. 85 Prozent der chronischen Schmerzpatienten gaben an, dass Reiki „das Beste war, was in der neuen Schmerztherapie angeboten wurde“. Die Berufsgenossenschaften übernehmen die Kosten für Reiki-Behandlungen während des Aufenthaltes im Krankenhaus und teilweise auch darüber hinaus. Man überlegt zurzeit, in Einzelfällen sogar das Erlernen des ersten Reiki-Grades zu finanzieren! Der Einsatz von Reiki wurde mittlerweile auf alle Reha-Bereiche ausgeweitet.

Ich finde, dies ist ein Zukunftsmodell. Das Wohl der Patienten / Bewohner steht an erster Stelle. Mit diesem Artikel möchte ich aufzeigen, dass jenseits aller ideologischen Schranken eine deutliche Ausweitung der Patientenfürsorge möglich ist. Meine tiefste Überzeugung lautet, Schmerzen zu erleiden, ist nicht akzeptabel. Erfahrungsgemäß könnte ein Vorschlag zu einer erfolgreichen Schmerzbehandlung lauten, dass die betroffene Person am Beginn an drei aufeinanderfolgenden Tagen behandelt wird, und von da ab ein- bis zweimal pro Woche. Eine Reiki-Komplettbehandlung dauert eine Stunde, zzgl. ev. einiger Minuten für Problemzonen, wie beispielsweise schmerzende Knie. Idealerweise können immer zwei Reiki-Praktizierende gleichzeitig an der Person behandeln, da sich so die Dauer halbieren würde. Dies ist besonders wichtig bei Patienten mit nervösen Zuständen. Ein Reiki-Meister ist jederzeit in der Lage, sich Assistenten kurzzeitig zu befähigen.

Natürlich würden alle in diesem Beitrag erwähnten Möglichkeiten auch die Situation aller Mitarbeiter verbessern. Es ist erwiesen, dass gutes Licht wesentliche Auswirkungen auf Stimmung, Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Mitarbeiter hat. Wenn auch das Personal sauberes Trinkwasser zur Verfügung bekommt, und bestenfalls auch in den Pausen biologisch-dynamisch versorgt wird, hat dies deutlichen Einfluss auf Motivation und Krankenstand. Zu Letzterem gibt es übrigens auch Studien von Berufsgenossenschaften zum Thema Elektrosmog und den positiven Auswirkungen von Geräten zur Harmonisierung.

Gerade in der Pflegeeinrichtung, in welcher ich mein Praktikum zur Betreuungskraft absolviert habe, wird meiner Meinung nach eine überdurchschnittlich tolle Pflege und Betreuung der Bewohner gewährleistet. Ich habe großen Respekt vor der Leistung aller Beteiligten. Durch die in diesem Beitrag erwähnten technischen und heilerischen Maßnahmen lässt sich die Gesamtsituation für alle Beteiligten weiter optimieren. Dazu wünsche ich gutes Gelingen und stehe jederzeit für weiterführende Antworten zur Verfügung.

herzlichst  
Frank Sohr

Copyright: Frank Sohr [www.hifas.eu](http://www.hifas.eu)

Bei Verwendung des Textes bzw. von Auszügen erbitte ich die Angabe der Quelle