

## **Kneipp-Anwendungen in der Pflege**

**Annegret Frede**

**Pflegedienstleiterin des Seniorenheims „Cohaus-Vendt-Stift“ (CVS), Münster**

Unter dem Tagungsoberthema „Prävention in der Pflege – Luxus oder Notwendigkeit?“ möchte ich Ihnen über Kneipp-Anwendungen in der Pflege in der Pflege berichten. Handelt es sich dabei um Prävention oder Prophylaxe? Und Prävention, ist die noch angesagt? Wenn schon Pflegeleistung erforderlich ist, geht es da nicht mehr um Prophylaxen – oder ist das das Gleiche?!

In Vorbereitung auf diesen Vortrag habe ich mich sehr intensiv mit dem Präventionsgesetz und ganz besonders mit dem GKV-Leitfaden „Prävention in der stationären Pflege“ beschäftigt, der am 09.01.2017 veröffentlicht wurde.

Ziel des Gesetzes ist es, die durch das Präventionsgesetz vorgesehenen Leistungen von den sonst schon zu erbringenden Pflegeinterventionen und Betreuungsleistungen abzugrenzen. Es sollen geeignete Angebote unter Beteiligung der Pflegebedürftigen entwickelt, evaluiert und implementiert werden. Es wird gewünscht, dass die Angebote viele, möglichst alle Bewohner erreichen.

Prävention mit der Gießkanne, aber gut verdünnt bei 30 Cent / Versichertem und Jahr!???

Aber denken wir positiv und sehen auf die gute Absicht. Dennoch frage ich mich: Brauchen wir in den stationären Einrichtungen (auf jeden Fall in denen, wo gut gepflegt wird) das Präventionsgesetz noch oder sind wir schon weiter? Ich behaupte mal, dass wir seit Jahren, spätestens seitdem wir eine nach Kneipp zertifizierte Einrichtung sind, auf einem sehr guten Weg sind.

Das Altenheim ist eine ganz besonders schätzenswerte Lebenswelt, in die sich Menschen begeben, die im normalen Alltag alleine nicht mehr zurechtkommen.

Unsere Konzeption basiert auf der „Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen“ – auch darin findet sich der Präventionsgedanke wieder, besonders in Artikel 4, wo es um Pflege, Betreuung und Behandlung geht, und in Artikel 6 zum Thema Kommunikation, Wertschätzung und Teilhabe an der Gesellschaft.

Das CVS ist ein Haus mitten in der Innenstadt von Münster und möchte ein Stück Zuhause für 82 alte und unterstützungsbedürftige Menschen in ihrem letzten Lebensabschnitt sein. Und bevor Sie fragen :

Doch, wir haben auch ohne Kneipp genug zu tun. Jedoch ist es unter den heutigen gesetzlichen und damit verbundenen finanziellen Bedingungen Notwendend, eine Philosophie zu haben, die dafür sorgt, dass wir den Menschen, sowohl den, der bei uns lebt, als auch den, der bei uns arbeitet, im Blick zu behalten.

Und so will ich meinen doch etwas bissigen Gießkannensatz etwas zurücknehmen : Indem es überhaupt einen Leitfaden gibt, scheint es doch inzwischen auf verschiedenen Ebenen anzukommen, dass auch alte Menschen grundsätzlich einen Anspruch auf Prävention und Förderung haben – nicht gerade in Gesundheit, aber in der Bewältigung der Erschwernisse des täglichen Lebens.

Über das „Wie“ kann man sicher unterschiedlicher Meinung sein, aber bis wir dann den ersten trägerübergreifenden Präventionsbericht 2019 haben, machen wir in Münster mal erst weiter – mit Kneipp.

## **Prävention in der Pflege – Luxus oder Notwendigkeit?**

af Auditorium Friedrichstraße, Friedrichstraße 180 / Im Quartier 110, 10117 Berlin

### **Warum wir das tun?**

Wenn man Sebastian Kneipp (1821-1897) folgt, ist die Frage: Was kann ich selber für mich und meinen Körper tun, um ihn als ‚Mitarbeiter‘ bzw. als ‚Bewohner‘ möglichst lange gesund zu erhalten? Was kann ich tun oder mir tun lassen um den Anstrengungen und Veränderungen im Alter und durch Krankheit standzuhalten? Und da sind wir eigentlich wieder ziemlich nahe am Präventionsgesetz – schon bevor es das gab.

### **Palliative Geriatrie und Kneipp**

Insgesamt orientiert und organisiert sich die Arbeit im Cohaus-Vendt-Stift nach palliativ-geriatriischen Gesichtspunkten. Kurz ausgedrückt bedeutet dies mehr als optimale Schmerztherapie bei final erkrankten Bewohnern.

Palliative Geriatrie richtig verstanden meint ein konsequentes Suchen aller Mitarbeiter gemeinsam mit dem Bewohner und dessen sozialem Umfeld nach dessen individueller Lebensqualität ab dem Tag der Entscheidung, in das CVS einzuziehen.

Hier eben ist ein Unterschied zum Präventionsgesetz – Individualität statt Gießkanne.

Wir haben vor fast 10 Jahren erstmalig die Zertifizierung als eine nach Kneipp anerkannte Senioreneinrichtung erhalten. Im Laufe der Ausbildung entwickelten wir ein gutes Selbstbewusstsein bezüglich der Wirkung der verschiedenen Maßnahmen, dass sich sehr gut in unsere grundsätzliche Haltung im Haus einfügte.

### **Partizipation der Pflegenden**

Der Alltag in der Pflege zeichnet sich durch eine sehr hohe Arbeitsdichte und steigende physische und psychische Belastung aus.

Seit fast 16 Jahren bin ich als Pflegedienstleiterin im CVS tätig. Eine meiner Hauptaufgaben sehe ich darin, mich um meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (MA) zu sorgen. Nur wenn ich diese im Blick habe, kann ich darauf vertrauen, dass sie auch für den Bewohner einen achtsamen Blick haben. Nicht, dass sie mich falsch verstehen – natürlich habe ich auch qualitätssichernde Aufgaben, muss kontrollieren oder auch Dinge beim Namen nennen, die mir nicht gefallen. Aber alles aus der Haltung heraus, dass meine Mitarbeiter meine größte Ressource sind. Deshalb ist es für uns selbstverständlich, auch die MA an den verschiedenen Möglichkeiten der Kneipptherapie zu beteiligen. Zum einen wissen sie dann aus eigener Erfahrung um die Wirkung und können es dem Bewohner auch ganz anders anbieten, und zum anderen gebe ich bei beginnenden Erkältungssymptomen doch lieber einen Beutel unseres hauseigenen Erkältungstees weiter oder bei Rückenschmerzen einen Heusack, als dass ich diese Symptome ignoriere und dann zwei Tage später einen gelben Schein auf dem Schreibtisch liegen habe.

Wichtigstes Ziel und gleichzeitig Wirkprinzip aller Naturheilverfahren ist die Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte. Und dies ist auch – in Maßen – im Alter und bei Krankheit möglich. Dieses geschieht durch sog. Reizbelastungen, deren Intensität abgestuft wird, z.B. orientiert am Allgemeinzustand und der Schwere der Grunderkrankung. Die GKV spricht von „förderbaren Gesundheitspotentialen“, die es auszuschöpfen gilt.

## **Prävention in der Pflege – Luxus oder Notwendigkeit?**

af Auditorium Friedrichstraße, Friedrichstraße 180 / Im Quartier 110, 10117 Berlin

In dem Buch „Natürlich gesund mit Kneipp“ von Robert Bachmann und German M. Schleinkofer kann man nachlesen: „...Auch im Alter ist die Kneipp-Therapie ideal geeignet. Ältere Menschen bekommen häufig etliche Medikamente gleichzeitig verordnet... Auf einige können sie evtl. verzichten, wenn Sie diese durch Wasseranwendungen ersetzen: statt eines Schlafmittels eine kühle Unterkörperwaschung, bei Gelenkschmerzen heiße Güsse, Trockenbürsten, um den Kreislauf oder einen Leibwickel, um die Verdauung anzuregen...“

### **Prävention auch ohne Gesetz**

Was hat sich verändert, seitdem wir 2008 als Kneipp-zertifizierte Senioreneinrichtung anerkannt sind?

Dieses werden Sie sich umso mehr fragen, wenn Sie sich mit den fünf Elementen der Kneipptherapie – Lebensordnung, Bewegung, Ernährung, Wasseranwendungen und Heilpflanzen – beschäftigen und sich die Angebote unseres Altenheims anschauen, die es in diesen Bereichen gibt. Und ehrlich gesagt, die meisten davon gab es auch schon vor Kneipp.

Was ist dann also anders geworden, haben wir zusätzliches Personal bekommen, ist es nur ein weiteres Etikett? Nein – Aber durch die Beschäftigung mit der Kneipp-Lehre hat sich unsere Haltung verändert, unsere Wahrnehmung und manchmal auch unsere Reaktion.

Was meint Kneipp? Welchen Sinn macht es, vielleicht gerade im Alt-Werden oder auch schon sehr Alt-Sein?!

Das Ziel der Kneipp'schen Anwendung bei alten Menschen ist es, bestimmte Missempfindungen positiv zu beeinflussen, den Körper zu unterstützen mit den Belastungen des Alters oder der Krankheit besser umgehen zu können, dem Bewohner und seinem Körper, seinem Geist und seiner Seele etwas Gutes zu tun.

„Jede Anwendung ist gleichzeitig auch eine Zuwendung!“

Kneipp dauert nicht länger, sondern kann in den Pflegealltag integriert werden.

### **Ich möchte Ihnen nun einige Beispiele nennen:**

Wir befinden uns mitten in der sog. nassen Jahreszeit. Es macht doch mehr Sinn, den Bewohner bei den ersten Erkältungsanzeichen mit unserem hauseigenen frisch gemischten Erkältungstee zu versorgen – präventiv oder prophylaktisch, als so lange zu warten, bis die Erkältung richtig ausgebrütet ist und dann ein Antibiotika nötig ist. Nebenbei bemerkt: bei einem Antibiotika erhöhen sich die Kosten für die Krankenkasse, weil eine Arztvisite voraus gegangen ist und das Medikament kostet. Was aber viel erheblicher ist, sind die Nebenwirkungen beim Bewohner: er oder sie wird sich schlapp fühlen, vom Antibiotika evtl. Durchfall bekommen, an Appetitlosigkeit leiden, u.U. im Bett liegen müssen mit allen damit verbundenen Risiken – also nichts, was die Lebensqualität erhöht.

Was ich mir von den Kassen wünschen würde, ist, dass es alternative, präventive homöopathische Medikamente als Kassenleistung geben würden, weil Bewohner mit kleinem Taschengeld (z.Zt. 104,00 € für Friseur, Fußpflege,...) sich das nicht leisten können.

## **Prävention in der Pflege – Luxus oder Notwendigkeit?**

af Auditorium Friedrichstraße, Friedrichstraße 180 / Im Quartier 110, 10117 Berlin

Und noch ein Schwenk: wir können MRSA nur bekämpfen, wenn wir endlich mehr auf Antibiotika verzichten.

### Beispiel 2 :

Lieschen Müller klagt über starke Schmerzen im Knie. Das Knie ist tiefrot, geschwollen und schmerzhaft. Sie weint und klagt, der MA ist hilflos, weil der HA im Urlaub ist und der Vertretungsarzt erst die Versicherungskarte einlesen will, bevor er ein Medikament verordnet. Da handeln wir nach Kneipp inzwischen anders. Wir greifen nicht zuerst zum Telefonhörer, um uns in die Warteschleife des Praxistelefons einzureihen, sondern schlagen der Bewohnerin einen kalten Quarkwickel vor, der sofort eine Wirkung hat und einen minimalen Zeitaufwand erfordert. Wenn Lieschen Müller erst einmal versorgt ist, kann ich in der Praxis anrufen und um Rückruf bitten. Das entlastet mich zeitlich und nimmt mir den Druck, dass die Bewohnerin Schmerzen hat und es mir nicht gelingt, den Arzt an die Strippe zu bekommen.

Frau Müller fühlt sich ernst genommen, erfährt sofort eine wirkungsvolle Hilfe, der Quark kühlt, zieht die Flüssigkeit aus dem Gewebe, dadurch wird das Knie wieder dünner und sie wagt es, allein zur Toilette zu humpeln....

### Beispiel 3:

Kennen Sie auch Bewohner, die in den frühen Morgenstunden aufstehen, um den Nachtdienst zu unterstützen?

Aus der Kneipp'schen Lehre weiß man, dass man es im Tagesrhythmus frühmorgens mit der so genannten „Aufheizungsphase“ des Körpers zu tun hat, in der eine gesteigerte Kälteempfindlichkeit zu beobachten ist. Würde man diesen Bewohnern eine kalte Oberkörperwaschung zu Gute kommen lassen und sie danach schnell mit Nachthemd bekleidet in ihrem Bett warm zudecken, wäre zu befürchten, dass sie noch einmal entspannen und über die Wiedererwärmung des Körpers möglicherweise sogar noch einmal etwas Schlaf finden.

Mit dieser Maßnahme wendet man sich dem alten Menschen zu und tut ihm damit etwas Gutes. Gleichzeitig hätte man sich als Mitarbeiter selber weitere „Störungen“ im Sinne von Unterbrechungen des geplanten Arbeitsablaufes erspart, was dann auch der eigenen Entspannung hilft.

Durch den Bereich der Basalen Stimulation gibt es schon grundsätzliche Kenntnisse über verschiedene Wirkungen durch Waschungen. Waschungen sind bei Kneipp ein effektives, jedoch wenig zeitaufwendiges Mittel, um bestimmte Missempfindungen positiv zu beeinflussen. Waschungen werden gezielt – im Sinne von Anwendungsbereich, Wirkweise und gewünschter Reizstärke angeboten.

Bei Einschlafstörungen am Abend wird vom Nachtdienst gerne die kalte Unterkörperwaschung angeboten. Auch diese ist nicht zeitaufwendig, im Gegenteil: Es spart Zeit, weil der schlaflose Bewohner nicht mehr von Unruhe schellt oder über den Flur geistert und erhöht die Schlaf- und damit auch Lebensqualität des Bewohners.

Sowohl die Therapien durch Physiotherapeuten als auch die Bewegungsangebote in unserer Einrichtung folgen dem Kneipp'schen Prinzip

## **Prävention in der Pflege – Luxus oder Notwendigkeit?**

af Auditorium Friedrichstraße, Friedrichstraße 180 / Im Quartier 110, 10117 Berlin

Während man lange Zeit gedacht hat, dass man Menschen, die nicht sicher im Stand oder Gang sind, durch Schonung vor Stürzen bewahren kann, indem man sie möglichst nicht mehr laufen lässt, weiß man heute, dass genau das Gegenteil der Fall ist. Je weniger Menschen sich bewegen desto höher ist die Gefahr, dass sie stürzen, weil die Muskelkraft und das Körpergefühl verloren gehen. Da wir nach dem Werdenfelser Weg arbeiten, bedeutet dies, dass wir möglichst auf FEM verzichten und schauen, wie wir z.B. die Bewegungsfähigkeit der Menschen positiv beeinflussen können durch Angebote wie Rollstuhlgymnastik, Kraft und Balance,..

Auch für einen alten und multimorbiden Menschen ist Bewegung – individuell angepasst – möglicherweise ein Baustein seiner Lebensqualität, weil er sich dann anders wahrnehmen kann, ein Stück Autonomie behalten und aktiv etwas für sich tun kann.

### Beispiel 4 :

Ein Problem vieler alter Menschen, gerade auch in dieser Jahreszeit und im Alter, sind kalte Füße. Wer schon einmal versucht hat, trotz kalter Füße ein zu schlafen, weiß wovon ich spreche. Nichts ist wohltuender als durch ein warmes Kirschkernkissen oder ein Wechselfußbad oder eine gezielte Fußmassage zu spüren, wie sich die Füße - die Wurzeln unserer Standfestigkeit – erwärmen und wieder spürbar eins mit unserem Körper werden.

Auch im Bereich der Lebensordnung können wir präventiv tätig werden.

Lebensordnung meint, das eigene Leben so zu gestalten, dass die Lebensgestaltung hilft, körperlich, geistig und seelisch in der Balance zu sein und in Harmonie mit dem sozialen und ökologischen Umfeld zu sein.

Während dies für die Mitarbeiter im eigenen Leben umsetzbar ist – wenn sie es denn wollen – ist dies für die alten und kranken Menschen in der Einrichtung schon schwieriger. Nicht nur durch ihre Gebrechlichkeit sind sie, in den Möglichkeiten ihre eigene Lebensbalance herzustellen, eingeschränkt.

Nicht zuletzt hängt es von der Haltung der Helfenden ab, ob sie die Sensibilität für die Lebensordnung des Anderen haben. Wissen wir z. B. durch eine gute Biographiearbeit, was bis zum Einzug Elemente der persönlichen Lebensordnung waren? Dies kann für die psychische Gesundheit von entscheidender Bedeutung sein.

Da wir uns den Luxus einer eigenen Küche im Cohaus-Vendt-Stift leisten und dort sehr engagierte Mitarbeiter haben, an 1. Stelle die Hauswirtschaftsleitung können wir auch dort präventiv arbeiten. Sei es durch jahreszeitliche Gemüse und Salate, die frisch zubereitet werden, frisch zubereitet Smoothies, Frischkornbrei, wo das Getreide von uns selber frisch geschrotet und / oder gemahlen wird, damit es auch von Bewohnern mit Kaubeschwerden etc. gegessen werden kann. Allerdings ist es schon eine enorme Herausforderung dies mit den dafür veranschlagten 4.50€ pro Bew./ Tag zu bewerkstelligen.

## **Prävention in der Pflege – Luxus oder Notwendigkeit?**

af Auditorium Friedrichstraße, Friedrichstraße 180 / Im Quartier 110, 10117 Berlin

### **Heilpflanzen**

Pfarrer Sebastian Kneipp gilt als der Wiederentdecker der mild wirkenden Heilpflanzen, die auch zur Selbstbehandlung eingesetzt werden können.

In diesem Bereich begegnen uns immer wieder Bewohner, die den Heilpflanzen und deren Wirkung gegenüber sehr aufgeschlossen sind. Auch einzelne Hausärzte zeigen in diesem Bereich große Erfahrung und Engagement. Leider noch nicht genug.

Im Umgang mit den Bewohnern können wir nicht mehr tun, als die Heilpflanzen ins Gespräch zu bringen, da die gesetzliche Situation einen Einsatz durch uns verbietet.

Nichts spricht jedoch dagegen durch intensive Beschäftigung mit einzelnen Mite-Pflanzen am eigenen Körper Erfahrungen zu sammeln, die dann authentisch als persönliche Erfahrungen weitergegeben werden können. So kann anderen Mut gemacht werden, sich auf diesen natürlichen Weg zu begeben, bzw. den Hausarzt auf diese Behandlungsmöglichkeiten anzusprechen.

Im Hause wird ein Schlaftee nach eigenem Rezept angeboten, ein Tee gegen Husten und ein speziell zusammengestellter Erkältungstee - gerne auch ein Angebot an Mitarbeiter.

### **Ausblick**

Und noch einmal die Frage: Prävention in der Pflege – Luxus oder Notwendigkeit?

Wenn Sie mich fragen: Notwendigkeit! Und nicht nur aus einer reinen Kosten-Nutzenrechnung, sondern, weil es elementar mit unserem Selbstverständnis, unserer Haltung und der Lebensqualität des Bewohners und unserer eigenen, sowie dem Respekt des jeweiligen individuellen Lebens gegenüber zu tun hat.

Und unser Ziel ist es nicht, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den einzelnen Tagen mehr Leben!

Ich denke, dass ein Stück Selbstbestimmung gerade in der Phase des Alterns für alle wichtig ist.

Mit Kneipp haben alle ein leicht zu nutzendes Handwerkszeug, um an der einen oder anderen Stelle dem Tag mehr Leben zu geben durch punktuelle Maßnahmen, die die Lebensqualität erhöhen.

Angehörige können aktiv etwas tun für den alten Menschen, aber auch für sich selber, um sich zu zentrieren, neue Energie zutanken, sich etwas Gutes zu tun – ohne viel Aufwand.

Erkrankte haben z.B. die Wahl, ob sie zu den ganzen Medikamenten noch eine Schlaftablette nehmen oder eine kalte UK-Waschung als Einschlafhilfe wählen.

Ein letztes Beispiel :

Fr. A. lag im Sterben. Bis 99 hat sie noch aktiv getanzt und wenn sie davon erzählte, leuchten ihre Augen. Doch mit 103 wollte das Herz nicht mehr, sie konnte nicht mehr aufstehen und in den letzten Stunden wurde das Atmen schwerer. Die Töchter saßen hilflos am Bett, Fr. A war bei Bewusstsein. Neben allem, was man in diesen Momenten tun kann, hatte ich das Gefühl, jetzt etwas anbieten zu müssen, was alle als vorübergehende Entlastung empfinden würden. Ich holte ein extra von mir gemischtes Öl, um ihr damit die Brust einzureiben. Sie ließ es lächelnd geschehen und meinte

## **Prävention in der Pflege – Luxus oder Notwendigkeit?**

af Auditorium Friedrichstraße, Friedrichstraße 180 / Im Quartier 110, 10117 Berlin

verschmitzt: “Da muss ich ja etwas ganz Besonderes sein, wenn ich so etwas Gutes bekomme.“ Es war sicher nicht curativ, das wusste ich auch, aber von Herzen palliativ.

Die Umsetzung von Kneipp im Alltag wird umso besser gelingen, wie wir den Mitarbeitern verdeutlichen können, dass wir bereits viele Dinge tun, die im Sinne von Kneipp sind. Neue Elemente werden dazu kommen, aber uns an andere Stelle entlasten, weil Bewohner ausgeglichener und zufrieden werden, da sie die Anwendungen als Zuwendung erleben. Dies hat dann auch Auswirkungen bis in die Familien hinein, denn auch die müssen begleitet, gestärkt und gestützt werden.

Nicht zuletzt und an erster Stelle haben wir uns im Cohaus-Vendt-Stift im Leitbild eine Selbstverpflichtung auferlegt, dass wir ein Haus sein wollen, dass kreativ Dinge entwickelt und tut, um Menschen – gerade auch alten und hilfebedürftigen – Leben in Würde zu ermöglichen.

### **Ich habe ich auch eine Umsetzungsidee, allerdings sehr pragmatisch:**

Finanzieren Sie jeder stationären Altenhilfeeinrichtung einen Physio- oder Ergotherapeuten nach einem Schlüssel von z.B. 1:80. Dann hätten Sie Prävention und auch alle Handlungsfelder bearbeitet:

- Ernährung
- Bewegung / Körperliche Aktivität
- Geistige Fitness / Kognitive Ressourcen
- Schönes in Gemeinschaft erleben / Psychosoziale Gesundheit
- Beschützt fühlen / Prävention von Gewalt

Oder finanzieren Sie den Einrichtungen die Ausbildung zum Kneipp-Gesundheitstrainer für mindestens 1 Mitarbeiter. Da prüfen Sie allerdings vorher, ob es von oben her gewollt ist, dass nach Kneipp gearbeitet wird, weil es sonst für die ausgebildeten Kräfte zu schwer wird in der Umsetzungsphase. Solche elementaren Grundsatzentscheidungen sind Leitungsentscheidung – wegen der Haltung!