

# Angst, Unruhe und Depression

Alternative Maßnahmen in der Palliativpflege

Annette Pfliehinger

# Angst

- Angst ist ein Affektzustand, bei dem eine Gefahr erwartet wird, auf die sich die Psyche bereits vorbereitet hat
- Sie kann akut und vorübergehend oder chronisch persistierend sein und mit unterschiedlicher Intensität auftreten

# Angst

- Ist ein vielschichtiges Phänomen
- Überwiegend real, reaktiv und situationsbezogen, also krankheitsbezogen
- Von neurotischen Ängsten, den situationsunangemessenen Ängsten, zu unterscheiden
- Natürliche Formen der Angst und krankhafte Ausprägungen verlaufen oft fließend

# Ursachen der Angst

## □ Organische Ursachen:

Schmerzen

Schlaflosigkeit

Schwäche

Lungenerkrankungen (Atemnot/Asthma)

Herzkrankungen

Metabolische Entgleisung (Hyperkalzämie,  
Hyperthyreose, Hypoglykämie)

# Ursachen der Angst

- **Medikamenten induzierte Angst:**
  - Kortikosteroide
  - Neuroleptika
  - Benzodiazepine u.a.m.

# Ursachen der Angst

- **Psychosen:**

  - Halluzinationen

  - Depression

  - Delir

# Ursachen der Angst

## □ Geistig-seelische Ursachen:

Gedanken über Vergangenheit, Schuldgefühle

Gedanken über die Zukunft

Gedanken über die Zeit nach dem Tod

# Ursachen der Angst

## □ Geistig-seelische Ursachen:

Angst vor

-Fortschreiten der Erkrankung

-Die eigene Würde verletzende Situationen,  
Bedingungen, Zustände

-Sterben

-Autonomieverlust, Kontrollverlust



# Reaktive Angst

Angst vor Schmerzen, diagnostischen oder therapeutischen Eingriffen, Alleinsein, Sorge um die Familie, unerledigte Dinge u.a.m.

# Erwartungsängste

sind die Folgen unbewältigter Angst: die Angst vor der Angst kann zu tiefer Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit führen

# Klinische Symptomatik

- Innere Unruhe
- Gespanntheit
- Schlafstörungen
- Depression
- Tachykardie
- Tachypnoe
- Druckgefühl im Thorax
- Hypertonie

# Klinische Symptomatik

- Tremor
- Schwitzen
- Mydriasis
- Trockener Mund
- Durchfall, Übelkeit, Erbrechen
- Schwindel
- Schwäche u.a.m.

# Nonverbale Zeichen

- Vibrierende, zittrige, stockende, raue Stimme
- Zögernder Sprachfluss
- Verändertes Atemmuster: flach und stockend (manche Menschen halten den Atem an)
- Weit aufgerissene Augen
- Erstarrte Mimik und Gestik
- Zusammengekrampfte Hände
- Geduckte, schutzsuchende Körperhaltung

# Umgang mit Angst

- Oberster Grundsatz: Die Angst muss angenommen werden.
- Angst ist meist berechtigt und begründet, deshalb: Auseinandersetzung mit der Angst
- Ziel: mit der Angst leben zu lernen, erst dann kann man herausfinden, was gegen die Angst hilft

# Umgang mit Angst

- Über Angst kann (muss) gesprochen damit sie an Bedrohlichkeit verliert
- Gespräch beugt der Isolation vor, schafft menschliche Nähe
- Angst zu empfinden ist natürlich und sinnvoll, eigenes Empfinden wird bekräftigt -> im Gespräch werden neue Perspektiven und Einsichten entdeckt

# Umgang mit Angst

- Angst darf nicht bagatellisiert oder „ausgeredet“ werden
- das Erleben von Angst bei anderen macht oft hilflos, Impuls zu trösten oder zu lindern-> der Kranke fühlt sich nicht ernst genommen. Dies kann ihn zutiefst verletzen und zu einem Rückzug führen.
- Diffuse Angst soll so konkret wie möglich werden -> Hilfestellung zur Konkretisierung geben



# Therapie

1. Wenn möglich, beseitigen der Angst
2. Stützende und beruhigende Gespräche
3. Körperlicher Kontakt kann dem Patienten helfen, Ängste abzubauen
4. Medikamentöse Therapie: bei klinisch manifestem Angstzustand (der Patient ist weder in der Lage, sich aus dieser Stimmung zu befreien, noch kann er von jemand anderem daraus befreit werden)
5. Alternative Maßnahmen

# Therapie

„Es hat mich bereichert, dass ich die Angst vor der Krankheit zuließ und sie sich dann umwandelte in Gelassenheit.“

# Unruhe

- In der Finalphase sind Unruhe und Verwirrtheit oft Zeichen des nahen Todes
- Die psychomotorische Unruhe kann Teil einer organischen Psychose sein
- Motorische Unruhe mit mentaler Beeinträchtigung wird in der Sterbephase als terminale Agitation bezeichnet. Diese geht oft mit Phasen von Halluzinationen und paranoiden Wahnvorstellungen einher.

# Unruhe

- **Symptome von Unruhe und Verwirrtheit**  
Störungen von Aufmerksamkeit, Bewusstsein, Wahrnehmung, Kurzzeitgedächtnis, Orientierung, Psychomotorik, Affektverhalten
- **Ursachen sind multifaktoriell**  
Direkter Tumoreffekt, Nebenwirkungen der Therapeutika, metabolische Veränderungen u.a.m.

# Unruhe

## **Unruhe/Verwirrtheit ist häufig verbunden mit:**

- Sekundäre zerebrale Störungen (von außen auf das Gehirn einwirkende Schäden), z.B. Hypoxie, Pharmaka, Leber- und Niereninsuffizienz
- Intrakranielle Erkrankungen, z.B. hirneigene Tumoren, Metastasen
- Dadurch kommt es häufig zu Störungen des Erlebens und des Verhaltens
- Leitsymptom: Orientierungsstörung und später auch Vigilanz (Wachheits-) störung
- Halluzinationen

# Depression

- Das depressive Syndrom ist bei schweren körperlichen Erkrankungen im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung um das Zwei- bis Vierfache erhöht
- Depressive Störungen häufig mit Angstsyndromen vergesellschaftet
- Abgrenzung von manifester depressiver Erkrankung zur tiefen Trauer des Patienten schwierig

# Symptome

## □ Unspezifische

(häufig bereits durch Grunderkrankung)

Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, fehlende Energie,  
Erschöpfbarkeit, Schmerz, vegetative Zeichen

# Symptome

## □ Aussagekräftige Hinweise

Schuld, Gefühl des Versagens, Interessenverlust, Bestrafungsüberzeugung, Entscheidungsambivalenz, Selbstwertverlust, Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken



# Ursachen eines depressiven Syndroms



## Psychische Reaktion auf:

- Weit fortgeschrittene unheilbare Erkrankung
- Veränderungen des eigenen Körperbildes
- Körperliche Behinderung
- Verlust von Selbstständigkeit und Unabhängigkeit  
u.a.m.

# Ursachen eines depressiven Syndroms



## Biologisch bedingt

- Metabolische Störungen (Hypokaliämie, Hypoglykämie, Hyperkalziämie, Organversagen von Leber, Lunge, Niere)chronischer Alkoholkonsum
- Endokrine Störungen (Hypothyreodismus, Hyperkortisolismus, paraneoplastische Hormonproduktion)
- Tumorkachexie
- Hirntumor, Metastasen
- Medikamente (Chemotherapeutika, Steroide, Interferon, etc.)

# Risikofaktoren

- Psychiatrische Voranamnese
- Labiles Selbstwertgefühl
- Mangelnde soziale Unterstützung
- Behandlungsbedürftige Suchterkrankung
- Schwere körperliche Symptome
- Ungelöste psycho-soziale oder körperliche Probleme

# Therapie- Grundlagen

- Reversible organische Ursachen kausaltherapeutisch angehen
- Soziale Isolation vermeiden, emotionale Ausdrucksmöglichkeiten unterstützen
- Intakte Arzt/Pflegekraft- Patienten- Beziehung unabdingbar

# Umgang mit depressiv Erkrankten



- Körperliches Wohlbefinden durch gezielte Entspannungs- und Ablenkungsübungen fördern
- Gefühle des Patienten akzeptieren, ohne sie zu verstärken
- Über dessen Gefühle sprechen ohne sie zu beschwichtigen

# Umgang mit depressiv Erkrankten



- Menschliche Grundbedürfnisse erkennen und anerkennen (Wunsch nach Sicherheit, Zugehörigkeit, Selbstwertgefühl, Respekt vor der persönlichen Würde, Zuneigung und Sinnhaftigkeit)
- Durch Arbeiten an realistischen Zielen Hoffnung geben
- Eigene Grenzen erkennen u. ggf. professionelle Hilfe einfordern

# Alternative Maßnahmen

1. **Entspannungsmöglichkeiten**
2. **Anthroposophisches Arzneimittel**
3. **Ölkompressen**
  - Lavendelölkompresse**
  - Rosmarin Orange Ölkompresse**
4. **Herzsalbenaufgabe mit**
  - Aurum/lavandulae comp**
5. **Rosenöl**
6. **Narde**
7. **Prinz Valium Grundmischung**
8. **Ätherische Öle bei Angst**
9. **Ätherische Öle bei Unruhe**
10. **Ätherische Öle bei Depression**
11. **Cannabis**

# 1. Entspannungsmöglichkeiten

- **Abbau von Muskelverspannungen und körperlicher Unruhe** durch körperliche Betätigung (Krankengymnastik, Muskelentspannung z. B. nach Jacobsen)
- **Mentale Entspannung** z.B. Autogenes Training, Tagtraumreisen, Ruhebilder
- **Musik** ( Bernardi-Studie 2009: Änderung des autonomen Nervensystems) CD „Herztöne-Musik für die Gesundheit“



# 2. Anthroposophisches Arzneimittel



## **Bryophyllum 50% (Kalanchoe)**

### **Indikation**

- Unruhe- und seelische Ausnahmezustände, dadurch bedingte Schlaflosigkeit
- Funktionelle Störungen u.
- Rezidivierende Entzündungen im Stoffwechselsystem
- Schmerzzustände bei Schwächung der Lebenskraft

# 3. Ölkompressen

## Lavendelölkompresse

- **Heilpflanze**

Lavandula officinalis

- **Handelsname des ätherischen Öls**

Lavendel extra oder Lavendel fein, 100%ig

# 3. Ölkompresen

## Indikation

- Nervosität und Unruhe
- Stress
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Unterstützung der Entspannung bei Schmerzen
- Husten, Bronchitis

# 3. Ölkompresen

## Kontraindikation

- Allergie auf die Inhaltsstoffe
- Patient mag den Duft nicht

## Wirkung

- Beruhigend, ausgleichend, Krampf lösend, antibakteriell
- Kann die Wirksamkeit von Barbituraten u. Benzodiazepinen beeinflussen

# 3. Ölkompresen

## Dosierung

- Kinder 1-3 Jahre            1-2 Tropfen
- Kinder 3-7 Jahre            2-3 Tropfen
- Kinder 7-12 Jahre          3-4 Tropfen
- Kinder ab 12 Jahren u. Erwachsene 4-5 Tropfen
- In 10ml Basisöl (z.B. Olivenöl, Mandelöl)

# 3. Ölkompresen

## Materialien

- 1 EL Olivenöl oder kalt gepresstes Pflanzenöl
- Lavendelöl in entspr. Dosierung
- 1 Baumwolltuch/Mullkompressen (20x30cm)
- 1 Plastiktüte klein/Alufolie
- 1 gefüllte Wärmeflasche (60°)
- 1 Waschlappen/Windel/kleines Handtuch
- Moltonaußentuch/Badetuch

# 3. Ölkompresen

## Vorbereitung

- Kompresse in Tüte geben
- mit Oliven- und Lavendelöl beträufeln, verschließen
- (Stoff mit Öl getränkt, aber nicht tropfend)
- Wärmeflasche auf verschlossene Plastiktüte
- Ebenso Windel/kleines Handtuch erwärmen

# 3. Ölkompreszen

## Durchführung

- Kompresse auf Brust legen
- Windel/kleines Handtuch darüber
- Nachthemd, Schlafanzugjacke darüber
- In Badetuch einwickeln
- Wache Patienten legen Hand selbst auf Wickel
- Bei Wahrnehmungsgestörte die Pflegekraft
- Bei kalten Füßen Wärmeflasche an die Füße oder auf den Bauch
- Schultern warm halten, Wärme entspannt



# 3. Ölkompresen

## Dauer der Auflage

- Darf nach 30 min entfernt werden
- Bei schlafendem Patient auch über Nacht belassen

# 3. Ölkompresen

## Rosmarin- Orange- Ölkompresse

### Inhaltsstoffe

1. Rosmarinus officinalis
2. Orange (Name des äth. Öls: Orange bio)

# 3. Ölkompressen

## Rosmarinus officinalis

### Indikation

- Erschöpfungszustände bei Tumorerkrankungen und/oder nach schweren zehrenden Erkrankungen
- Rekonvaleszenz
- Hypotonie
- Startschwierigkeiten in den Tag

# 3. Ölkompresen

## Kontraindikation

- Allergie auf die Inhaltsstoffe
- Hypertonie
- Patient mag den Duft nicht
- Epilepsie
- Schwangerschaft, Säuglinge, Kleinkinder

# 3. Ölkompresen

## Wirkung

- Anregend
- Erfrischend
- vitalisierend

# 3. Ölkompresen

## Orange bio

### Indikation

- Depressive Verstimmung
- Erschöpfung bei Tumorerkrankungen
- Burn-out-Syndrom

# 3. Ölkompresen

## Kontraindikation

- In physiologischer Dosierung keine NW's bekannt
- Allergie auf die Inhaltsstoffe
- Patient mag den Duft nicht
- Hautreizung möglich, nicht mehr als 1%ige Ölmischung verwenden
- Vorsicht bei alten Menschen und kleinen Kindern und bei empfindlicher Haut

# 3. Ölkompresen

## Wirkung

- Beruhigend, erfrischend, ausgleichend, harmonisierend, Orange schafft neuen Lebensmut



# 3.Ölkompresen

## Anwendung

- 10ml Basisöl (Olivenöl, Mandelöl)
- 3° Rosmarinus officinalis, 3° Orange bio

# 4. Herz-Salbenaufilage

## **Aurum/lavandula comp**

In dieser Salbe sind Aurum (Gold) in D4,  
Lavendelöl und Rosenöl (Damaszener) enthalten

# 4. Herz-Salbenaufgabe

## Indikation

- Sterbebegleitung
- Krisensituationen
- Mobilisation nach Herzinfarkt
- Herzrhythmusstörungen
- Stenocardien
- Begleitbehandlung bei Carditis

# 4. Herz-Salbenauflage

## Kontraindikation

- Allergie auf die Inhaltsstoffe
- Patient mag den Duft nicht

## Wirkung

- Harmonisiert, beruhigt, Wärmegefühl, Gefühl der Hülle, Tendenz der Schwere bis zur Müdigkeit, entlastet das Herz

# 4. Herz-Salbenauflage

## Materialien

- Aurum/lavandulae comp. Salbe
- Glattes Baumwolltuch ca. 10x10 cm
- Kleines Wolltuch oder Gästetuch
- Spatel oder Messer

# 4. Herz-Salbenaufgabe

## Vorbereitung

- Baumwolltuch mit 3 cm langem Salbenstrang bestreichen
- Metallsalbe dünn u. gleichmäßig auftragen
- Oberfläche so glatt wie ein Spiegel
- Goldsalbe als Strahlung vorstellen, Verstärkung durch spiegelglatte Fläche

# 4. Herz-Salbenaufgabe

## Durchführung

- Salbenlappen auf Herzgegend auflegen
- Woll- oder Gästetuch darüber
- Darüber Nachtwäsche
- Bei unruhigen Patienten evtl. fixieren

# 4. Herz-Salbenaufgabe

## Dauer der Auflage

- 30 min oder auch über die ganze Nacht
- Bei Abnahme Lappen zusammenklappen
- nach 2. oder 3. Anwendung Salbe nachstreichen
- Bis zum 7. Tag ohne erneutes Nachstreichen
- Bei tgl. Anwendung Lappen nach einer Woche entsorgen



## 5. Rosen-Öl (Rosa damascena)

- Es gibt verschiedene Rosenölarten
- Rosenöl ist eines der komplexesten Öle
- Enthält mehr als 400 chemische Verbindungen
- Für 1 Kg Rosenöl benötigt man 4000 bis 5000 Kg Rosenblüten, für 1 Tropfen 30-35 Rosenblätter
- Reift über die Jahre wie guter Wein
- Duft gewinnt mit der Reife an Tiefe und Schwere
- Rosenöl ist der Duft für das Herz

# 5. Rosen-Öl (Rosa damascena)

## Kontraindikation

- Keine bekannt
- Wird auch von allergischen Patienten gut vertragen

## Wirkung

- Harmonisierend, ausgleichend, beruhigend, Stress reduzierend, stärkend, aphrodisierend, reguliert den Hormonhaushalt

# 6. Narde

Nardostachys jatamansi

- Das Nerventonicum
- Das Valium unter den ätherischen Ölen

## **Duftprofil**

schwerer, warmer, erdig durchdringender Duft,  
erinnert stark an Baldrian

## **Geeignete Duftmischung mit**

- Rose, Lavendel, Blutorange, Ylang Ylang, Weihrauch arabisch

# 6. Narde

## **Indikation körperlich**

- Nervöse Herzrhythmusstörungen, starke Unruhe, vegetative Dystonie, Hautjucken, Schuppenflechte

## **Indikation psychisch**

- Stresslösend, stabilisierend, beruhigend, erdend, Schlaf fördernd, bei Disharmonien, Schockzuständen, Schlafproblemen

# 6. Narde

## Raumbeduftung

- 1° Narde, 3° Orange oder Blutorange oder Grapfruit

## Entspannungsöl

- 30ml Mandelöl, 10° Narde, 10° Ylang Ylang, 10° Lavendel fein
- Bei starken Unruhezustände damit einreiben (Rücken oder Brust oder Unterschenkel und Füße, Unterarme)

# 6. Narde

## Trauma-Öl (Gabriel Mojay)

- 20ml Basisöl, 3° Lavendel fein, 2° Weihrauch, 1° Narde
- Damit Körperteil einreiben, die sich der Patient wünscht

# 7. Prinz Valium

## Grundmischung

(Isabella Thiel)

20° Narde, 35° Lavendel fein, 10° Ylang Ylang,  
10° Melisse 100%

### □ Raumbeduftung

2-3° dieser Duftmischung in Duftlampe

# 7. Prinz Valium

## Grundmischung

### □ Einreibung

10° dieses Öls in 50ml fettes Basisöl, wie Mandel- oder Jojobaöl

### □ Ölkompressse

20ml Olivenöl mit 2-3° dieser Mischung



# 8. Ätherische Öle bei Angst

## □ Ätherische Öle

Angelikawurzel, Bergamotte, Jasmin,  
Muskatellersalbei, Neroli, Orange, Rose,  
Sandelholz, Tuberose, Ylang Ylang, Zeder

## □ Wirkung

angstlösend

# 8. Ätherische Öle bei Angst

## Persönliche Ölmischung

- 2-3 dieser Öle auswählen u. 10ml Trägeröl z.B. Jojobaöl
- maximal 10-12 Tropfen ätherischer Öle  
Angelikawurzel: signifikant angstlösende Wirkung, deshalb
- Immer, und immer nur 1 Tropfen in diese Mischung geben

# 9. Ätherische Öle bei Unruhe

## 1. Lavendel extra/Lavendel fein

schlaffördernd, krampflösend, schmerlindernd

stark beruhigend, zugleich aufbauend, angstlösend,  
antidepressiv

## 2. Petit Grain

entspannend, schlaffördernd, entkrampfend

ausgleichend, stärkend, stimmungsaufhellend

# 9. Ätherische Öle bei Unruhe

## 3. Römische Kamille

stark krampflösend, schmerzlindernd,  
schlaffördernd, entspannend, stresslösend, stark  
beruhigend

## 4. Rosenöl

entkrampfend, beruhigend, stärkt Nerven u. Herz,  
stressreduzierend, harmonisierend, vermittelt mehr  
Weichheit und Empfinden

# 9. Ätherische Öle bei Unruhe

## 5. Vanilleöl

vermittelt Geborgenheit und Wärme, ausgleichend,  
beruhigend, schlaffördernd

# 10. Ätherische Öle bei Depression



## Ätherische Öle

Bergamotte, Grapefruit, Lavendel, Melisse, Neroli,  
Orange

## Wirkung

stark stimmungsaufhellend, zugleich entspannend,  
aufbauend

# 10. Ätherische Öle bei Depression



## Ätherische Öle

Rose, Tonka, Vanille

## Wirkung

tröstend

# 11. Cannabis

## Hanf (*Cannabis sativa*)

### Indikation

- Angstzustände
- Depressionen
- Übelkeit, Erbrechen auch im Rahmen einer Chemotherapie
- Chronische Schmerzen (Fibromyalgie, Spastizität, Neuropathien)
- Neurodegenerative Erkrankungen (Multiple Sklerose, Agitation bei M. Alzheimer, Dystonie/Bewegungsstörungen)
- Psychiatrische Erkrankungen (PTSS, ADHS)



# 11. Cannabis

## Wirkung

- Angstlösend
- Antidepressiv
- Euphorisierend
- Schmerzlindernd
- Muskelentspannend
- Antiemetisch
- Appetitanregend

# 11. Cannabis

- Viele Dinge sind möglich, um Leiden zu lindern.
- Wir können dazu beitragen, indem wir etwas dafür tun.

Literaturquellen: Komplementäre Sterbebegleitung Gudrun Huber, Christina Casagrande, Wohltuende Wickel Maya Thüler, Palliativmedizin Praxis 5. überarbeitete Auflage, Lehrbuch der Palliativmedizin Aulbert u. Zech, HERZ HEUTE 4/2014 Musik und Herz Prof. Dr. med. Hans –Joachim Trappe, Kursunterlagen Qualifizierung naturheilkundliche Pflege in der Onkologie und Palliativpflege Pflege bei Angst und Depression von Gisela Blaser