

Polarity und Verstopfung - KomplementärTherapie in der Pflege

Am letzten SBK Kongress (Pflegekongress) „Yes we care“ hielt ich zum Thema „Wo macht KomplementärTherapie in der Pflege Sinn“ ein Referat, in welchem ich beispielhaft die Erfolge mit Polarity-Therapie bei Obstipation (Verstopfung) erwähnte, eine Spezialität welche ich für Kurse und die Spitex-Pflege entwickelt hatte. Schon am nächsten Tag meldete sich die Pflegedienstleiterin eines Heimes für Mobilitätsbehinderte. Ein Bewohner machte ihr wegen seiner **enormen Probleme mit der Verdauung** und seinem stark geblähten Bauch grosse Sorgen. Sie seien verzweifelt und hätten schon alles ausprobiert bis hin zu Tropfen aus der chinesischen Medizin, aber nichts würde wirklich nützen. Wir vereinbarten ein Treffen.

Ich informierte den Bewohner des Heimes und die Zuständigen der Pflege, dass ich wohl mit normal Beweglichen und in der Spitex-Krankenpflege sehr gute Erfolge verzeichnen konnte, jedoch nicht sicher sei, ob dies auch in so schwerwiegenden Fällen helfen würde. Mit Herrn H. und den Pflegenden verstand ich mich von Anfang an bestens. Wir waren uns alle einig, uns auf dieses Experiment einzulassen.



Bei Obstipation beziehe ich mich bei bettlägerigen Personen auf **drei** und bei mobilen Personen auf **vier Anwendungsmethoden aus dem Polarity:**

1. Entspannung
2. Ernährung
3. Energetische Massagen – Polarity
4. Energetische Übungen

Zuerst behandelte ich den Klienten am Nacken um die Entspannung zu fördern. Die **Verdauung und die Ausscheidung können nur im entspannten Zustand** (Aktivität des Parasympathikus) funktionieren. Die Wirkung zeigte sich beim Behandeln schon bald durch hörbare Magen-Darmgeräusche. Die Anweisung an den Klienten, immer wieder tief in den Bauch zu atmen, unterstützte den Vorgang.

Der wichtigste Punkt bei der Anregung zur Darmentleerung ist bei der Ernährung das **frühmorgendliche Trinken** von zwei Gläsern warmem Wasser oder einem halben Liter Früchtetee auf nüchternen Magen, ca. 15 – 30 Minuten vor dem Frühstück. Herr H. war nicht sehr begeistert, als ich ihm

empfahl, leichte Kost zu essen und das Fleisch um mindestens die Hälfte zu reduzieren. Die Verdauung von Fleisch belastet den Magen sieben Mal länger und das Verspeisen von schwerer Kost sollte bei Immobilität unbedingt vermieden werden. Ich bat auch, darauf zu achten, dass der Salat im Voraus gegessen wird: Rohkost und Früchte verursachen durch die Gärprozesse eine Übersäuerung, wenn sie im Magen durch schwerer Verdauliches blockiert werden.

Die Polarity-Behandlung führte ich fort mit einer Verbindung von Bauch und Nacken mit den Händen, welche durch eine ganz leichte Berührung so ausgeführt wird, dass sie bei jedem Ausatmen durch leichtes Vibrieren betont wird. Ca. 1 cm um den Bauchnabel herum befinden sich kraftvolle Energiepunkte. Diese werden etwas kräftiger stimuliert und zwar von der einen Hand mit dem Zeige- und der anderen mit dem Mittelfinger. Die Finger sind einander gegenüber positioniert. Daraufhin werden ganz feine kreisende Bewegungen vom Bauchnabel zur Hüfte auf einer Linie ausgeführt und zwar im Uhrzeigersinn dann fortführend bis der ganze Unterbauch bearbeitet ist. Wichtig ist es, **dies in einer bequemen Position mit einer neutralen inneren Haltung auszuführen**, am besten so, als ob der Patient und der/die Ausführende zusammen auf die Empfindungen und Geräusche des Bauches lauschten.

Energetische Arbeit will gelernt und geübt sein. Ich schlug den Ausführenden vor, sich vorzustellen, dass sie bereits Erfahrung hätten und alles richtig machen würden, um sich ja nicht zu stressen, denn das wäre kontraproduktiv. Früher oder später spürt man von alleine mehr und differenzierter. Die Pflegenden nahmen alles auf und **gestalteten eine entsprechende Pflegeplanung**.

Nach einem Monat erkundigte ich mich persönlich und erfuhr, dass alles gemäss Plan regelmässig ausgeführt wurde und der Bewohner **weder Einläufe, noch weitere Klistiere oder Abführmittel brauche**. Der geblähte Bauch war wesentlich reduziert, jedoch noch nicht ganz gut. Nach weiteren drei Monaten machte ich einen zweiten Besuch um direkt zu erfahren, wie sich die Situation für den Patienten und die Pflegenden entwickelte. Mit dem Einverständnis des Klienten hatte ich Einsicht in die Patientendokumentation. Zu meiner grossen Freude hatte sich das Ganze so eingespielt, dass Herr H. nun jeden Tag seine 15-minütige Behandlung gemäss aufgehängter Zeichnung und Beschrieb erhielt und diese immer noch genoss. Er träumte allerdings von einer Bratwurst und wir kamen überein, dass er sich diese ruhig gönnen sollte, jedoch so sparsam wie möglich. Der Bauch war kein Thema mehr. Das vertiefte Atmen hatte er sich angewöhnt und er wurde auch regelmässig dran erinnert.

KomplementärTherapie in der Pflege macht wirklich Sinn, wenn dadurch unangenehmere Pflegesituationen und wenn Schmerzen mit Bauchmassagen, Ernährungsänderungen und Entspannungsförderung gelindert werden können. Dies benötigt bei guter Planung keine zusätzliche Pflegezeit, ist jedoch für Patienten und Pflegende viel angenehmer, respektvoller und beziehungsfördernder. Die Arbeit der Pflegefachleute war offen, herzlich und sehr engagiert.

Gerne denke ich an das verschmitzte glückliche Lachen von Herrn H zurück, welcher die Massage auf dem nackten Bauch wünschte, als ich ihn informierte, dass das ebenso gut über den Kleidern möglich sei.

Cécile Cassini, 2010