



- Akupunktur (A- und B- Diplom)
- Psychotherapeutische Hypnose
- Anthroposophische Medizin (GAÄD)

Patienteninformation

Lavendelölkompresse

Indikation:

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

Kontraindikationen: Allergie, Patient mag den Duft nicht! Bei kalten Füßen die Füße mit wärmenden Heilpflanzenöl einreiben, z. B. Johanniskrautöl.

Wirkung:

beruhigend, ausgleichend, krampflösend, antiseptisch.

Dosierung:

- Kinder 1-3 Jahre 1-2 Tropfen auf 10 ml Basisöl
- Kinder 3-7 Jahre 2-3 Tropfen
- Kinder 7-12 Jahre 3-4 Tropfen
- Kinder ab 12 Jahre 4-5 Tropfen

Materialien:

1 Eßl. Olivenöl (10 ml) oder kaltgepreßtes Pflanzenöl. 100%iges ätherisches Lavendelöl in entsprechender Altersdosierung, 1 zusammengelegtes Baumwolltuch 20x30 cm oder Mullkomresse, 1 Plastiktüte klein oder Alufolie, 1 Wärmflasche, 1 Waschlappen, Wolltuch oder Rohwolle, 1 Moltonaußentuch

Vorbereitung:

Plastiktüte öffnen, Baumwolltuch oder Mullkomresse in die Plastiktüte legen, 1 Eßl. Olivenöl + ätherisches Lavendelöl in Altersdosierung darauf geben. Tüte verschließen und Stoff darin zusammendrücken. Der Stoff soll mit Öl getränkt sein aber beim Herausnehmen nicht austropfen. Wärmflasche mit 60 ° heißem Wasser füllen. Ölkompresse in der verschlossenen Plastiktüte auf der Wärmflasche anwärmen, ebenso Waschlappen, Wolltuch oder Rohwolle.

Durchführung am Patienten:

Erwärmte Kompresse auf die Brust im oberen Brustbeinbereich auflegen, mit angewärmten Waschlappen, Wolltuch oder Rohwolle in dünnes Baumwolltuch eingehüllt zudecken. Nachthemd oder Schlafanzugjacke darüberziehen und verschließen. Evtl. noch in Moltonaußentuch einwickeln. Wache Kinder auffordern eine Hand auf die Kompresse zu legen und so die milde Wärme noch bewußter wahrzunehmen. Bei wahrnehmungsgestörten Kindern legt die Pflegeperson die Hand des Kindes auf die Kompresse. Bei kalten Füßen Wärmflasche an die Füße legen oder auf den Bauch. Wärme entspannt. Schultern warmhalten.

Dauer der Auflage:

30 Minuten, darf danach entfernt werden. Kann aber, wenn die Kompresse abends aufgelegt wird und der Patient darüber einschläft, über Nacht liegenbleiben.

Literaturtip:

Maya Thüler, Wohltuende Wickel, 1991, M. Thüler-Verlag.

Petra Lange, Hausmittel für Kinder, Rowohlt-Verlag