

Leitfaden

zu

komplementären Pflegemethoden

Was bedeutet komplementär ?

= lat. complere = Erfüllung, Ergänzung

Wie wirken komplementäre Pflegemethoden ?

Die Wirkung von komplementären Pflegemethoden
(Wickeln, Auflagen, Einreibungen, Waschungen,

Beduften v. Räumen) beruht auf einem Zusammenspiel von mehreren Faktoren.

physikalische Wirkung von Wärme oder Kälte
beeinflusst die Durchblutung der Haut

Anreiz zur Ableitung eines Staus, z.B. periphere Reize, wie Quarkauflage bei Lymphödem, oder Fußsohlenauflage bei Kopfschmerz

Anregung der Selbstheilungskräfte im Körper, z.B. durch verflüssigende Wirkung von Thymian

spezifische Wirkung von Zusätzen, wie z.B. ätherische Öle, Essenzen, Heilkräuter

Wohlgefühl, Entspannung, zur Ruhe kommen durch Zuwendung, Nähe und Berührung

Die **Zutaten** erhalten Sie in einer Apotheke.

Achtung ! Der Einsatz von komplementären Pflegemethoden muss mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

Beduften von Räumen
(Duftlampe)

Entspannende, beruhigende Mischung

- 7 Tropfen Zedernholz
- 5 Tropfen Lavendel
- 1 Tropfen Rose

zum Einschlafen

- 1 Tropfen Jasmin
- 4 Tropfen Bergamotte
- 1 Tropfen Sandelholz

wohlige Wärme

- 2 Tropfen Neroli
- 1 Tropfen Rose
- 1 Tropfen Ylang-Ylang
- 1 Tropfen Ingwer
- 2 Tropfen Sandelholz
- 1 Tropfen Vanille

Antischlecht-Mischung

(Rezeptur Ingeborg Stadelmann)

- 30 Tropfen Orange
- 15 Tropfen Neroli
- 8 Tropfen Sandelholz
- 8 Tropfen Rosmarin

Von dieser Mischung je nach Raumgröße 2 - 5 Tropfen auf Duftstein oder in Duftlampe geben.

Körperöle

entspannendes Massageöl

- 5 Tropfen Muskatellersalbei
- 2 Tropfen Bergamotte
- 1 Tropfen Pfefferminze

in 50 ml Mandel- oder Jojobaöl

Haut und Seele in Samt Hüllen

- 6 Tropfen Benzoe
- 6 Tropfen Orange
- 6 Tropfen Sandelholz
- 3 Tropfen Ylang-Ylang

in 50 ml Mandel- oder Jojobaöl

Thymianölaufgabe

bei Verschleimung der oberen Luftwege, trockener Husten, Pneumonieprophylaxe

Material:

- Thymianöl 5 %
- Mandelöl
- 1 Leinenläppchen oder doppelt gelegtes Papiertaschentuch
- 1 Blatt fettdichtes Butterbrotpapier
- 1 "Gästehandtuch"
- 2 Wärmflaschen

Durchführung:

- Wärmflaschen flach mit sehr heißem Wasser füllen
- Gästehandtuch zum Anwärmen dazwischen legen
- 2 ml Thymianöl 5 % und 2 ml Mandelöl in einem Schälchen vermischen

- Leinenläppchen, doppelt gefaltet, auf das Butterbrotpapier legen und mit der Ölmischung beträufeln, zusammenfalten
- Zum Anwärmen auf die Wärmflaschen legen
- beim Patienten die Ölkompresse **ohne Papier** mit der öligen Seite auf die Haut legen
- Auflagestelle können Brust oder oberer Bereich im Nacken sein. Die Ölkompresse darf nicht heiß, sondern nur lauwarm sein
- Gästetuch darüber deckend legen und Kleidung des Patienten
- Patienten warm zudecken

Solange die Ölaufgabe als angenehm empfunden wird, kann sie aufliegen, gerne auch über Nacht.

Das Leinenläppchen kann im Gefrierbeutel verwahrt, bis zu 2 Wochen verwendet werden. Es genügt jeweils eine Auffrischung mit ca. 20 Tropfen Öl.

Die Auflage kann 1 - 2 x täglich, max. 5 Tage angewendet werden, dann 2 Tage Pause einlegen.

Öle mit lokal schmerzlindernder Wirkung

Aconitöl

bei Muskelverspannungen, Neuralgischen Schmerzen
(Zoster)

Solum Öl

bei Metastasen / Tumorschmerzen, Schmerzen des Bewegungsapparates

Lymphrückflussförderndes Öl

- 30 ml Aloe Vera Öl oder Mandelöl
- 3 Tropfen Immortelle
- 4 Tropfen Lorbeer
- 4 Tropfen Wacholder
- 2 Tropfen Zitrone
- 2 Tropfen Zypresse

"Mir tut alles weh" Öl nach M. Werner

- 50 ml Mandelöl
- 6 Tropfen Bergamotte
- 4 Tropfen Mandarine
- 3 Tropfen Benzoe
- 2 Tropfen Rose türkisch
- Tonka

Wenn die Seele schmerzt

Ölaufgaben Brust

mit - Lavendelöl 2 %

oder - Rosenöl 2 % (Rose verbindet Kommen und Gehen, Leben und Sterben, Werden und Vergehn

oder Johanniskrautöl
oder Solumöl

Prophylaxe gegen Bestrahlungsschäden

Einreibung mit Bestrahlungsschutzöl

- 25 ml Johanniskrautöl
- 70 ml Aloe vera Öl
- 2 ml Niaouli Öl 100%
- 1 ml Sandornfruchtfleischöl
- 2 ml Lavendelöl 100%

Juckreizstillendes Hautpflegeöl

- 2 Tropfen Melisse 100%
 - 1 Tropfen Rose
 - 5 Tropfen Lavendel
 - 5 Tropfen Teebaum
 - 3 Tropfen römische Kamille
- in 70 ml Johanniskrautöl und 30 ml Jojobaöl

Quarkauflage zur Förderung des Lymphrückflusses

Vorbereitung:

Vor der ersten Anwendung allergische Disposition erfragen.

Für ruhige entspannte Atmosphäre sorgen.

Quarkzubereitung:

- Quark sollte Zimmertemperatur haben, also 2 Std. vorher aus Kühlschrank nehmen
- 0,5 - 1 cm dick zwischen Küchenpapier ausstreichen
- beim Patienten Nässeschutz unterlegen
- Quarkauflage beim Patienten faltenfrei auf entsprechende Hautregion auflegen
- **Auflage nicht wärmend zudecken**
- ca. max. 20 Minuten belassen, anschließend Hautregion mit warmen Wasser abwaschen und eincremen.

Nachruhe: mindestens 30 Minuten

Hinweis: Warme Quarkwickel geben Wärme an den Körper zurück - und führen so zu einem Wärmestau, deshalb Wickel wieder abnehmen, sobald kühlendes Gefühl nachlässt.

**Unterstützende Tees
bei Verdauungsbeschwerden, Blähungen**

Teemischung nach R. Weiss
bei Blähungen mit Magen- Darm- Katarrh:

- Kümmelfrüchte, zerstoßen, 10,0

- Fenchelfrüchte, zerstoßen, 10,0
- Kamillenblüten, 80,0
- Weißdornblüten, 20,0

Wird auf Bestellung in Apotheke zubereitet.

Schafgabentee:

1 Tl Droge mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen, zugedeckt 7 Min. ziehen lassen, abseihen. 2 - 3 Tassen/Tag.

Löwenzahntee:

1 Tl Droge mit einer Tasse Wasser kurz aufkochen, nach 10 Minuten abgießen. 2 - 3 x täglich

Salbeiteemundspülung

wirkt desinfizierend, austrocknend und antimykotisch. Gut geeignet bei Patienten mit Soor oder starkem Speichelfluß.

Bei geschwächten Patienten, die nicht mehr in der Lage sind den Mund auszuspülen, kann man diese Mischung auch als Mundspray verwenden.

Sprayflaschen zum befüllen gibt es in jeder Apotheke.

Termalwasserspray zur Mundpflege

zerstäubt sehr fein, beruhigt gereizte Mundschleimhaut. Z.B.von Avene ganzjährig im Handel 50 ml ca. 2 ,60€
von Vichy nur in der Reisesaison 50 ml ca. 1,70€.

Juckreizstillende Waschung mit Stiefmütterchentee

Gut geeignet bei Patienten mit Juckreiz bei Leber- oder Nierenerkrankungen,

Juckreiz durch Chemotherapie oder Morphingabe

- 1 Tl Kraut (1,5 g Droge) mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen, ins Waschwasser abgießen

Sieben Heilmittel gegen Schmerzen und Traurigkeit

- Tränen
- das Mitleid der Freunde
- der Wahrheit ins Auge sehen
- schlafen
- ein erfrischendes Fußbad nehmen
- mit einem schönen Öl einreiben
- einen wohltuenden Wickel bekommen

**Haben sich noch Unklarheiten oder
Fragen ergeben ?**

Sie können sich gerne an uns wenden:

Hauskrankenpflege
Kramer & Kramer
Pappelallee 22
10437 Berlin

Bürozeiten: Mo - Fr 08.00 - 16.00 Uhr

Tel.: 030/4485504
Email: info@kramer-kramer.eu