

WOHLTUENDE MASSNAHMEN BEI SCHMERZEN

Erwachsene



Leitfaden für Betroffene und Angehörige
Fachgruppe Schmerz im DBfK

Vorwort

Wohltuende Maßnahmen gehören zu den Naturheilverfahren und sind medizinische Heilverfahren, die der Vorbeugung, Linderung oder Heilung von Krankheiten dienen, wobei die selbstregulierenden Kräfte des Organismus angesprochen werden. Als selbstregulierende Kräfte bezeichnet man die Fähigkeit des Organismus, seine Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

Wohltuende Maßnahmen bei akuten, chronischen und tumorbedingten Schmerzen

Die Schmerzursachen sind bei akutem Schmerz meist bekannt und einfach auszumachen, beim chronischen Schmerz sind die Ursachen vielschichtig und viele Faktoren sind (zunächst oder auch im weiteren Verlauf) unbekannt.

Da es sich hier um ein sehr komplexes Geschehen handelt spricht man auch von einer **Schmerzkrankheit**. Bei Schmerzkranken steht oft der Schmerz im Mittelpunkt des Lebens.

Wohltuende Maßnahmen geben uns die Möglichkeit, der Komplexität von Krankheit besser gerecht zu werden. In der Medizin wird Krankheit oft als ein möglichst rasch zu reparierender Defekt betrachtet. Dieses funktioniert im Rahmen akuter Erkrankungen in der Regel sehr gut (z. B. akute Appendizitis → Appendektomie usw.). Bei chronischen Erkrankungen (und darum heißen sie auch so) kann mit herkömmlichen medizinischen Maßnahmen die Symptomatik oft nicht beseitigt werden. Sie kann lediglich gedämpft werden oder es kommt zu einer vorübergehenden Remission mit Wiederkehr der Symptomatik nach einem Intervall.

Wohltuende Maßnahmen sind als alternative, ergänzende Methoden zu sehen.

Die aufgeführten Maßnahmen sind in der Praxis vielfach erprobt und mit entsprechender Literatur belegt. Zur Vertiefung dienen die Literaturhinweise im Anhang. Alle hier aufgeführten Maßnahmen sollten sorgfältig ausgewählt werden und bei Unsicherheit mit der:dem behandelnden Ärzt:in abgesprochen werden.

Die Inhalte wurden von den Verfasser:innen nach bestem Wissen erstellt und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine kompetente medizinische Beratung. Die Anwendung der ätherischen Öle beruht ausschließlich auf eigener Verantwortung. Die Autorinnen haften nicht für eventuell eintretende Schäden.

Autorinnen

Inge Geiger

Kinderkrankenschwester, Krankenschwester für Gerontopsychiatrie, Altentherapeutin, Pflegeberaterin nach § 7a SGB XI, Qualitätsbeauftragte im Gesundheits- und Sozialwesen, Pain Nurse

Rita Görlich

Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensiv, Painnurse, Fachkraft für komplementäre, naturheilkundliche Pflege und Aromapflege, Praxisanleiterin

Eveline Löseke, B. A.

Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensiv; Gesundheits- und Sozialmanagerin; Kursleitung Palliativ Care (DGP); Kursleitung Spezielle Schmerzpflege (Deutsche Schmerzgesellschaft); Naturheilkundliche Pflegeberaterin

Einreibungen, Auflagen und Wickel

Geschichte

Bereits im 16. Jahrhundert vor Christus wurden von den Ägyptern Wickel aus heißem Nilschlamm angewendet. Ebenso ist aus dem antiken Griechenland überliefert, dass heiße Brei- und Wasseranwendungen durchgeführt wurden. Auch in Europa ist die heilsame Kraft von Wasser, Wärme und Kälte mit Zusätzen aus der Natur seit Jahrhunderten bekannt. Beispielsweise sei hier nur Kneipp (1821-1897) erwähnt.

Grundlagen

Definition Wickel

Vollständige Umhüllung eines Körperteils mit 2–3 Tüchern

Das innere Tuch ist feucht oder beinhaltet einen heilenden Zusatz: es muss sanft ausgewrungen werden und soll nicht vor Nässe tröpfeln. Das zweite Tuch ist ein trockenes, angerautes Tuch, welches das innere Tuch etwas überragt. Das äußere Tuch sollte ein Wolltuch sein, das über den anderen beiden befestigt wird.

„Äußere Anwendungen sind Vermittler von Heilungsprozessen über die Haut. Einen großen Anteil daran haben die dreiteilig aufgebauten Wickelanwendungen“. (Kneipp)

Definition Auflagen

Bei Auflagen wird nur ein Tuch (Kompressen, Wachstuch® oder Küchentuch) auf eine bestimmte Stelle aufgelegt. Dieses Tuch wird mit Öl oder Zusätzen getränkt oder als feuchtheiße Kompressen aufgelegt. Als zweites Tuch kann ein Handtuch oder etwas Heilwolle verwendet werden. Der ganze Körperteil wird in ein Flanell- oder Wolltuch gehüllt.

Wirkungsweise von Wickel und Auflagen

- » Sie sind heilsam und wohltuend für Körper, Geist und Seele.
- » Sie wirken direkt auf die betreffende Hautpartie und reflektorisch auf innere Organe.
- » Die Wirkung der Wickel und Auflagen auf die Haut ist abhängig von der Dauer der Anwendung, der Reizstärke (Abweichung von der Körpertemperatur), der Größe der Auflagefläche, sowie der Konstitution des Patienten und der Tageszeit.

Wärme wirkt durchblutungsfördernd, entkrampfend, entspannend, schmerzlindernd und stoffwechselanregend. Wärmereize eignen sich besonders für chronische Prozesse.

Kälte bewirkt eine Gefäßengstellung, der Zellstoffwechsel wird reduziert, was das Bakterienwachstum reduziert, z. B. bei Entzündungen. Kältereize sind vor allem bei akuten Krankheitsprozessen hilfreich.

Kälte hemmt die Leitfähigkeit der schmerzempfindlichen Nervenbahnen.

Wickel und Auflagen, die über den Kältereiz hinaus belassen werden, bewirken eine Reflektorische Wärmeproduktion des Körpers, was wiederum zu Entspannung, Entlastung und Beruhigung führt.

Wickel und Auflagen wirken über die Haut und den Geruchssinn.

Beim Einsatz von ätherischen Ölen, Heilkräutern, Nutzpflanzen und Lebensmitteln ist auf eine hohe Qualität und die richtige Zubereitung zu achten.

Prinzipien von Wickeln und Auflagen

- » Wickel/Auflagen nicht parallel anwenden(nur eine).
- » In der Regel bleibt ein Wickel/eine Auflage 20-30 Minuten liegen.
- » Patient:innen sollten unbedingt nachruhen, ebenfalls 30 Minuten, dadurch erhält der Organismus Gelegenheit, die heilenden Impulse aufzunehmen.
- » Wickel werden ausschließlich auf intakter Haut aufgebracht.
- » Wickel werden nur auf durchbluteter, warmer Haut angewendet.
- » Beim Wickeln wird auf die Blutzirkulation geachtet, Einschnürungen und Minderperfusion durch zu feste Wickel sollten vermieden werden.
- » Wickel und Auflagen müssen faltenfrei gewickelt bzw. aufgelegt werden.
- » Faustregel: Kälte nie auf den Bauch, Hitze nie auf den Kopf!
- » Nie Plastik oder Gummi unterlegen (Gefahr von Hitzestau).
- » Ein Wickel/eine Auflage sollte nie zum Schwitzen führen (evtl. Decke lockern, Hände/ Arme rausstrecken).
- » Nach der Wickelanwendung nicht duschen.
- » Innerstes Tuch nach der Anwendung auswaschen und eventuelle Zusätze wegwerfen. Sie haben Ausscheidungsprodukte des Organismus aufgenommen. Nur Öl Wickel können mehrfach verwendet werden.
- » Bei hohem Fieber sollte die Temperatur eines Wickels nicht über der des Patienten liegen, eher gleich oder bis zu 2° C Grad kühler.
- » Inhaltsstoffe ziehen schneller in die Haut ein, wenn Auflagen feucht sind.
- » Bei Hautläsionen oder offenen Wunden, können wasserdichte Wundauflagen bzw. Folien verwendet werden.

Material für Wickel und Auflagen

Innentuch: saugfähiges Material = Substantztuch (zweifache Stofflage) ca. 28 cm Breite

Baumwolle, Leinen, Rohseide, z. B.: Bettlaken, Geschirrtuch, Mullwindel, Mullkompressen, Küchentücher

Außentuch: Material mit gutem Wärmehaltevermögen, Z. B.: Wolle, Molton, Frottier, Flanell.

Zwischentuch: (angeraute Baumwolle in zweifacher Stofflage oder Frottee in einfacher Stofflage) ca. 32 cm Breite, Baumwolle oder Leinen

Technik des Anlegens

Das Anbringen des inneren Tuches

Je nach Art der Anwendung wird das innerste Tuch auf verschiedene Weise angelegt:

- » **Wickel:** Das innerste Tuch wird zirkulär um das entsprechende Körperteil gewickelt (z. B. Brust, Hals).
- » Das Tuch von beiden Seiten einrollen, so in die Lösung tauchen, auswringen, die Temperatur überprüfen (Pat. nicht verbrühen) und nun zügig am Körper des Patienten einrollen. Bei feuchtheißen Wickeln ist darauf zu achten, rasch und überlegt zu arbeiten, da der Wickel sonst zu schnell auskühlt.
- » **Feuchtheiße Auflage oder Ölaufgabe:** Das innerste Tuch wird hier nicht um ein ganzes Körperteil gewickelt, sondern nur auf eine bestimmte Körperstelle aufgelegt (z. B. auf die Leber, das Kreuzbein etc.)

- » Das Tuch auf die entsprechende Größe falten, mit Öl beträufeln bzw. von beiden Enden her einrollen und in die Lösung tauchen, auswringen, die Temperatur überprüfen und auf dem entsprechenden Körperteil entrollen.

Das Anbringen der äußeren Tücher

Das Wolltuch (das äußerste Tuch) und das Flanelltuch (das mittlere Tuch) werden im Bett so platziert, dass der Wickel/die Auflage, bequem an der gewünschten Stelle fixiert werden kann, wenn sich der Patient hinlegt. Dabei ist darauf zu achten, dass das äußerste Tuch das mittlere oben und unten etwas überragt. Bei liegenden Patient:innen werden nun erst das Flanell-, dann das Wolltuch rasch um das entsprechende Körperteil gewickelt. Die Ränder der trockenen Tücher überragen das innere Tuch bzw. die Auflage auf beiden Seiten. Die Ränder der Tücher müssen beim Anlegen behutsam festgezogen werden, damit sie ganz am Körper anliegen – dadurch entstehen automatisch in der Mitte des Wickels Falten. Stehen die Ränder ab, entsteht Verdunstungskälte, der Wickel wird als unangenehm empfunden und verfehlt die gewünschte Wirkung. Nach dem Anlegen kann evtl. zusätzlich ein Wärmeträger aufgelegt werden.

Vorbereitung

Patient:in:

- » Abstand zur letzten Mahlzeit mindestens eine halbe Stunde
- » Harnblase entleeren vor der Anwendung
- » Füße müssen warm sein! Ggfs. Wärmeträger oder Fußbad (Sonst besteht die Gefahr, dass die vom Wickel kommende Wärme kopfwärts steigt und die Füße noch kälter werden.)
- » Alle beengenden Kleidungsstücke, auch Uhren, Schmuck etc. entfernen.

Zimmer:

- » gut gelüftet,
- » angenehm warm,
- » keine Zugluft,
- » Fenster wenn möglich schließen
- » Mediengeräte ausschalten
- » für Ruhe sorgen
- » Kein direkter Lichteinfall auf die Augen (dies gilt auch für die Nachruhe)

Material

- » Alles, was zur Durchführung nötig ist vorher bereitstellen und griffbereit am/um das Bett platzieren;
- » Wickelutensilien
- » Zusätze
- » Wärmeträger

Lagerung und Durchführung

- » nach Möglichkeit Rückenlage
- » nach Bedarf Oberkörperhochlagerung mit Unterstützung der Arme
- » Außentuch und Zwischentuch im Bett in Höhe der entsprechenden Körperstelle auslegen,
- » Patient:in legt sich darauf
- » Tücher werden nacheinander über dem Substanztuch platziert evtl. mit Pflaster fixieren
- » Knierolle o. ä. unterlegen
- » Patient:in zudecken, inklusive der Schultern

- » Einengung im Halsbereich vermeiden
- » Bei Engegefühl im Brustkorb und/oder Luftnot die Arme unbedeckt lassen.
- » Kleines Kopfkissen im Nacken platzieren, damit der Kopf nicht von Patient:innenn selbst gehalten werden muss.
- » Den Wärmeträger von den Füßen entfernen (falls er dort platziert war)!
- » Füße zudecken, auch von der Seite her, ohne Druck auf die Zehen. Decke nicht unter die Fersen ziehen.

Temperatur:

Bei feuchtheißen Wickeln das getränkte Tuch so kräftig wie möglich auswringen! Um die Patient:innen an die Hitze zu gewöhnen, das heiße Tuch mehrfach vorsichtig an die Haut an tupfen, ohne sie zu verbrennen. Das Tuch so heiß wie möglich auflegen (bei Fieberzuständen ab ca. 39°C die Wickellösung 2°C kühler wählen als die Körpertemperatur, da dies abkühlend wirkt).

Nachruhe:

Zu jedem Wickel gehört eine Nachruhe. Diese beginnt mit dem Entfernen des Wickelmaterials und ist wesentlicher Bestandteil der Anwendung. In der Regel beträgt sie 30 Minuten.

- » Für eine effizientere Wirkung des Wickels/der Auflage sollte folgendes in den Behandlungsprozess mit einfließen: Da Wärme eine Voraussetzung für die Zirkulation und den Heilungsprozess darstellt, ist es wichtig ggf. entsprechende Wärmedefizite bei den Patient:innen vor der Anwendung auszugleichen, z. B. Füße wärmen.
- » Während der Anwendung auf z. B. Heizdecke, Wärmeträger an den Füßen verzichten, da dadurch ein Zuviel an Wärme den Heilungsprozess stört.
- » Erklärung bezogen auf die Wichtigkeit der Nachruhe: feuchte Wärme auf und über die Haut wirkt auflösend in der Tiefe und kann helfen sich neu zu ordnen, das Bewusstsein des Patienten ist während dieser, den Leib umbildenden Vorgänge, naturgemäß herabgedämpft und muss es auch dürfen. Ohne entsprechende Nachruhe kann eher eine Schädigung des Organismus eintreten.
- » Das Geheimnis der Wirkung einer Wickelanwendung ist an einer Stelle des Körpers wird etwas gemacht und der ganze Organismus reagiert darauf, auf die Haut wird etwas aufgetragen und dies entfaltet sich in der Tiefe. So können die Selbstheilungskräfte unterstützend/spürbar aktiviert werden.
- » Wichtig: Die Pflegenden bereiten vor, legen den Wickel an, entfernen ihn auch später wieder!

Wärmende Wickel, Einreibungen und Auflagen

Cave: Sollten eine Auflage oder ein Wickel mit Zusatz verwendet werden, muss zuvor abgeklärt werden, ob eine Allergie vorliegt.

Vor der Anwendung sollte an einer unauffälligen Stelle z. B. dem Unterarm oder der Ellenbeuge ein Verträglichkeitstest durchgeführt werden. Einfach eine geringe Menge Öl auf die Haut geben und nach ca. 30 Minuten nachschauen, ob es eine Hautreaktion gibt.

Kühlende Wickel und Auflagen

Bei Kälteanwendungen ist zu beachten, dass sie bei zu langer Anwendung (über den Kältereiz hinaus) wie eine Wärmeanwendung (reflektorische Wärme) wirken und somit die Symptomatik verschlechtern können.

- » Je kälter die Auflage, desto kürzer ist die Einwirkzeit. Sie liegt zwischen 3–5 Minuten bis zu 20 Minuten.
- » gute Beobachtung während der Anwendung
- » Auf Hautfarbe achten: Bei Weißfärbung der Haut, Kälteanwendung beenden.
- » Eis nie direkt auf die Haut legen.
- » Feuchtigkeit verstärkt die Kältewirkung.
- » Bei Sensibilitätsstörungen oder Bewusstseins einschränkung keine Kälteanwendung durchführen.

Wickel und Auflagen

1. **Kartoffelwickel**
2. **Meerrettich (Nackenaufgabe)**
3. **Ingwerwickel**
4. **Leinsamenaufgabe (groß)**
5. **Leinsamenaufgabe (Nasennebenhöhlen und Stirnhöhlen)**
6. **Johanniskrautöl-Einreibung**
7. **Lavendelöleinreibung/-aufgabe**
8. **Quark (kalt)**
9. **Rapssamenbad**
10. **Kälteanwendung/Kyrotherapie**
11. **Schönheitsguss Gesicht nach Kneipp**
12. **Kalter Knieguss nach Kneipp**



1. Kartoffelwickel

Inhaltsstoffe der Kartoffel: Wasser, Stärke, Mineralien, Vit. C

Indikation:

Bei Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Bronchitis, krampfartigen Menstruationsbeschwerden, Kopfschmerzen infolge Nackenverspannungen, Arthrose (abnutzungsbedingte Gelenkerkrankungen)

Wirkung:

Feuchte Wärme wirkt entspannend, krampflösend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd.

Kontraindikation/Nebenwirkungen:

Instabiler Kreislauf, feucht-heiße Wärme darf nur bei stabilem Kreislauf eingesetzt werden, akut-fieberhafte Erkrankungen, Gerinnungsstörungen, Thrombozytopenie.

Achtung: Bei Älteren und wahrnehmungsgestörten Patient:innen sowie bei bei Patient:innen mit Cortisonhaut kann diese Auflage Verbrennungen der Haut zur Folge haben.

Materialien:

500g in der Schale weichgekochte, noch heiße Kartoffeln

Zellstoff oder Küchenpapier

1 Auflagetuch oder Geschirrtuch

1 Frotteetuch

1 Außentuch: Moltontuch oder Badetuch, Wolltuch

Pflaster

Evtl. eine Wärmeflasche

Vorbereitung:

Zimmer durchlüften, vor der Anwendung sollte die Blase entleert werden, für ruhige Umgebung sorgen. Patient:in legt sich ins Bett. Bei kalten Füßen Wärmeflasche an die Füße legen.

Vorbereitung in der Küche:

Zunächst Geschirrtuch oder Auflagetuch ausbreiten und Zellstoff oder Küchenkrepp darauflegen. Heiße Kartoffeln auf das Papier legen, Papierränder nach innen falten und Päckchen formen. Mit Pflasterstreifen zukleben.

Dann Ränder von Geschirrtuch oder Windel einschlagen und Päckchen formen. Kartoffeln im Päckchen zerquetschen, es sollte mit einer 2–3cm dicken Kartoffelmasse ausgefüllt sein.

Durchführung an Patient:in:

Außentuch in das Bett legen.

Vor dem Auflegen des heißen Päckchens die Wärme sorgfältig an der Innenseite des Innenarms prüfen (1–2 Min.) Wenn die Wärme verträglich erscheint, vorsichtig auflegen, nach 3–5 Min. Verträglichkeit der Wärme nachkontrollieren.

Zwischen Kartoffelaufgabe und Außentuch das Frottiertuch legen, es nimmt entstehende Feuchtigkeit auf. Patient:inn gut einpacken, auf warme Schultern und Füße achten. Bei kalten Füßen Wärmflasche anlegen.

Nach 30 Min. Auflage abnehmen, evtl. durch Schwitzen entstandene Feuchtigkeit abtrocknen. Auflagestelle mit Öl einreiben (z. B. Olivenöl). Dies dient der Hautpflege und hält die Wärme länger im Auflagegebiet. Die Wirkung lässt sich durch spezielle Öle noch verstärken z. B.

30 ml Sesam- oder Johanniskrautöl mit jeweils 10 Tropfen Äther, Majoran, Ingwer und Cajeputöl mischen und einreiben.

- » Majoran wirkt krampflösend,
- » Ingwer wärmend,
- » Cajeput schmerzlindernd.

Diese Mischung ist 3 Monate haltbar.

Patient:in im Außentuch einpacken und 30 Min. nachruhen lassen.

Pflegeerfahrung:

Bei Bronchitis schmale lange Packung formen (Schilddrüse und Herz aussparen). Wirkt sehr gut schleimlösend.

Bei Muskelverspannungen Auflage direkt auf die schmerzende Stelle legen.

Bei Rückenschmerzen von der Wirbelsäule ausgehend direkt auf die betroffene Stelle legen. Packung gut anmodellieren.

Häufigkeit der Anwendung:

1–2x täglich

Dauer der Auflage:

30 Min. bzw. so lange, wie der Wickel warm empfunden wird.

2. Meerrettich (Nackenaufgabe)

Inhaltsstoffe der Pflanze: Allylsenfö, Vitamin C, Mineralien

Indikation:

Nasennebenhöhlenentzündung

Stirnhöhlenentzündung

Kopfschmerzen

Wirkung:

durchblutungssteigernd, schleimlösend

Kontraindikation/Nebenwirkung:

Allergie auf Meerrettich

Offene Wunden und Entzündungen im Auflagebereich

Materialien:

(pro Auflage)

1 Stück Meerrettichwurzel frisch oder tiefgefroren

Reibe, Schüssel, Olivenöl

1 EL Geraspelten Meerrettich

1 Komresse oder Baumwolltuch

Vorbereitung:

Zimmer durchlüften, Patient:in zur Toilette schicken, für ruhige Umgebung sorgen. Patient:in legt sich ins Bett. Bei kalten Füßen Wärmflasche an die Füße legen.

Vorbereitung in der Küche:

Den Meerrettich kleinraspeln und 1-2cm dick auf der Komresse verteilen. Die Ränder einschlagen, sodass ein Päckchen entsteht.

Durchführung an Patient:in:

Patient:in über Maßnahme informieren. Meerrettichpäckchen im oberen Nackenbereich (4. Halswirbel) auflegen und Waschlappen darüberlegen.

Dauer der Auflage:

2–5 Minuten bzw. so lange, wie es von Patient:in vertragen wird. Es kommt zu einem brennenden Stechen auf der Haut und Hautrötung. Nach dem Entfernen der Komresse die Auflagestelle mit Olivenöl einreiben.

Achtung: Vor erneuter Auflage Hautkontrolle. Besteht noch eine Rötung der Haut, einen Tag Pause einlegen. Bleibt die Komresse zu lange liegen, kann es zu starken Hautreizungen kommen.

Häufigkeit der Anwendung:

1–2x täglich

3. Ingwerwickel

Inhaltsstoffe: 1–3 % ätherisches Öl, Bitterstoff Gingerol, Harz, Stärke, Mineralien

Ingwer wurde schon in ältesten Zeiten bei in Indien und China angebaut und medizinisch verwendet. Hildegard von Bingen und Paracelsus kannten seine Heilkraft. Ingwer unterstützt die Gestaltung der Hitze und ist dem Element Feuer zugeordnet.

Indikation:

Pneumonie, chron. Bronchitis, Asthma, Pneumonieprophylaxe, chron. Gelenkerkrankungen, Rheuma, Gicht, Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, schmerzhafte Schulter, akutes Schulter-Arm-Syndrom, Nierenerkrankungen, Steinleiden, chron. Nephritis, regt die Ausscheidung an, Ascites durch Leberzirrhose,

Hauterkrankungen: z. B. Psoriasis (auch mit Gelenkbeteiligung)

Ziel der Maßnahme:

Durchwärmen des ganzen Körpers, gleichmäßige, die Einatmung betonende Atmung, Sekretlösung, Lösung einer Obstruktion während oder nach dem Wickel, Anregung der Urinausscheidung, Zunahme von Beweglichkeit in Gelenken, Schmerzlinderung

Kontraindikation:

Allergie auf Ingwer, Arterielle Hypertonie, koronare Herzkrankheit, Schizophrenie

Materialien:

Frische Ingwerwurzel (Rhizom) oder getrocknete, pulverisierte Ingwerwurzel

1 Auflagetuch oder Küchenhandtuch

1 Frotteetuch

1 Molton- oder Wolltuch als Außentuch

1 Wringtuch

1 Wärmflasche

Neutrales Öl (Olivenöl)

Wasserkocher (80–100°C) heißes Wasser

Küchenreibe

kleine Plastischüssel



Vorbereitung:

Vor der Anwendung Harnblase entleeren, Zimmer durchlüften, für Ruhe und sichere Umgebung sorgen, z. B. Fernsehen, Radio, Telefon ausschalten. Temperatur der Füße kontrollieren, bei kalten Füßen Wärmflasche vorbereiten.

Vorbereitung in der Küche:

Frischen Ingwer reiben (3 EL), getrocknetes Ingwerpulver (2 EL) in kleine Plastischüssel geben, mit ca. 500 ml heißem Wasser übergießen und 3–5 Minuten ziehen lassen. Auflagetuch in die Schüssel geben, gut vollsaugen lassen, in Wringtuch geben und auswringen.

Durchführung an Patient:in:

Auflagetuch anlegen im Bereich der Lendenwirbelsäule, darüber Frotteetuch und Außen-

Wickeltuch. Bettdecke fest am Körper andrücken, Schultern gut einpacken, Wärmflasche bei kalten Füßen anlegen und mit Bettdecke befestigen. Zimmer abdunkeln, für absolute Ruhe sorgen. Nach 20–40 Minuten Wickel abnehmen, auf Applikationsort neutrales Öl auftragen. Außenwickeltuch wieder anlegen.

Nachruhe: eine halbe Stunde.

Wichtig: Auf gute Wickeltechnik achten z. B. bei Hohlkreuz, es dürfen keine Kältelöcher entstehen, evtl. zusätzliches Tuch unterlegen.

Unter und nach Ingwerwickel kann es zu gesteigerten Sinnesempfindungen kommen.

Anwendungsdauer:

30 Min.

Häufigkeit der Anwendung:

1x täglich

Ingwerwickel können als Kur über 3 Wochen angewendet werden z. B. bei chron. Erkrankungen. Dabei empfiehlt sich nach der Anwendung des Wickels an 5 Tagen eine Pause von 2 Tagen einzulegen. Die Anzahl der Wickel richtet sich nach den Beschwerden und der Schwere der Erkrankung.

Von der Wärmeregulation ausgehend gehört dieser Wickel in den Vormittag.

4. Leinsamenauflage (groß)

Inhaltsstoffe der Pflanze: Der Lein ist eine der ältesten Kulturpflanzen. Die Pflanze wächst einjährig und wird als Nutzpflanze gezogen. Aus den Samen gewinnt man das Öl, aus den Fasern stellt man den Flachs für Leinengewebe her. Der Lein blüht von Juni bis August. Die vollausgereiften Samen werden im September geerntet und ausgedroschen. Nur voll ausgereifte Samen sind reich an Schleim.

30–45 % Schleim, Leinöl, verschiedene Säuren, Spuren von Blausäure

Indikation:

Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen, Menstruationskrämpfe, Bronchitis

Wirkung:

Feuchte Wärme wirkt schmerzlindernd und entspannend, bei Bronchitis schleimlösend und hustenreizmildernd.

Kontraindikationen:

akute Entzündungen, Fieber, instabiler Kreislauf, Gerinnungsstörungen

Materialien:

300 g Leinsamen (ganz oder geschrotet)

1 Kochtopf, 1 Löffel, Wasser, Küchenpapier

1 Auflage- oder Küchentuch, 1 Frotteetuch, Wolltuch, Wärmflasche

Vorbereitung:

Zimmer durchlüften, vor der Anwendung Harnblase leeren, für ruhige Umgebung sorgen. Patient:in legt sich ins Bett. Bei kalten Füßen Wärmflasche an die Füße legen.

Vorbereitung in der Küche:

Leinsamen mit Wasser in den Kochtopf geben (Verhältnis 1:2, z. B. 300 g Leinsamen mit 600 ml Wasser). Diese Masse einige Minuten aufkochen lassen, bis ein richtiger Brei entsteht. Ist der Brei zu fest, noch etwas Wasser dazugeben, ist er zu wässrig, noch etwas Leinsamen unterrühren. Eine Windel mit Küchenpapier darüber vorbereiten, den heißen Leinsamenbrei darauf geben und ein Päckchen packen.

Vorbereitung an Patient:in:

Vorbereitete Leinsamenauflage auf den schmerzenden Bereich auflegen, Frotteetuch darüber und in Aubentuch einwickeln. In Bettdecke einpacken. Auf bequeme Lagerung achten!

Anwendungsdauer:

30 Minuten bzw. so lange, wie der Wickel warm empfunden wird.

Häufigkeit der Anwendung:

1–2 x tgl.

5. Leinsamenauflage (Nasennebenhöhlen und Stirnhöhlen)

Inhaltsstoffe der Pflanze: Der Lein ist eine der ältesten Kulturpflanzen. Die Pflanze wächst einjährig und wird als Nutzpflanze gezogen. Aus den Samen gewinnt man das Öl, aus den Fasern stellt man den Flachs für Leinengewebe her. Der Lein blüht von Juni bis August. Die vollausgereiften Samen werden im September geerntet und ausgedroschen. Nur voll ausgereifte Samen sind reich an Schleim.

30–45 % Schleim, Leinöl, verschiedene Säuren, Spuren von Blausäure

Indikation:

Nasennebenhöhlen- und Stirnhöhlenentzündung

Wirkung:

Entzündungshemmung der Schleimhäute, Schmerzlinderung, Verbesserung des Abflusses von Eiter und Schleim.

Kontraindikationen:

instabiler Kreislauf, Gerinnungsstörungen

Materialien:

300 g Leinsamen (ganz oder geschrotet)

1 Kochtopf, 1 Löffel, Wasser

6–8 kleine Leinentücher, Wolltuch, Wärmflasche



Vorbereitung:

Zimmer durchlüften, Harnblase entleeren, für ruhige Umgebung sorgen. Patient:in legt sich ins Bett. Bei kalten Füßen Wärmflasche an die Füße legen.

Vorbereitung in der Küche:

Leinsamen mit Wasser in den Kochtopf geben (Verhältnis 1:2, z. B. 300 g Leinsamen mit 600 ml Wasser). Diese Masse einige Minuten aufkochen lassen, bis ein richtiger Brei entsteht. Ist der Brei zu fest, noch etwas Wasser dazugeben, ist er zu wässrig, noch etwas Leinsamen unterrühren. Von diesem heißen Brei jeweils 1–2 EL auf ein Leinentuch geben und zwischen 2 mit heißem Wasser gefüllte Wärmflaschen legen. Insgesamt 6–8 Päckchen zubereiten.

Durchführung an Patient:in:

Die Wärmflaschen mit den vorbereiteten Kompressen auf den Nachtschisch stellen. Nun werden die Kompressen so heiß wie verträglich auf die Nasennebenhöhlen und/oder Stirnhöhlen aufgelegt. Darüber ein kleines Frotteetuch oder Wolltuch legen. Die Kompressen häufig (ca. alle 4–5 Minuten) wechseln, da sie nur wirken, so lange sie warm sind.

Anwendungsdauer:

20–30 Minuten

Häufigkeit der Anwendung:

1–3 x tgl.

Weitere mögliche Pflegemaßnahmen bei Nasennebenhöhlenentzündung:

physiologische Kochsalzlösung in die Nase einträufeln, Kamille-Dampfbad, Dampfbad mit ätherischen Ölen, Meerrettich-Nacken-Kompressen, Senfmehl-Fußbad, Anti-Erkältungs-Teegetränk mit Ingwer, schleimlösende Tees

6. Johanniskrautöl Auflage oder Einreibung

Inhaltsstoffe und Wirkung: Die Gerbstoffe wirken wundheilungsfördernd. Flavonoide wirken entzündungshemmend und das Hyperforin wirkt antibakteriell und antiviral.

Indikation:

bei Nervenreizungen, Hexenschuss, Ischialgie, Neuralgien oder Postzoster-Nervenschmerzen

Kontraindikationen/Nebenwirkungen:

Allergien, Abneigung gegen den Geruch, innerlich angewendet kann Johanniskraut (Tabletten, Globuli etc.) zu Wechselwirkungen mit Medikamenten insbes. Psychopharmaka führen, zur äußerlichen Anwendung des Johanniskrautöls gibt es diesbezüglich keinen Nachweis

Cave: Johanniskraut Öl wird auch Rotöl genannt und kann die Wäsche verfärben.

Das behandelte Körperteil sollte für ca. 6 Stunden nicht der Sonne ausgesetzt sein, da das Johanniskrautöl sensibel für Sonnenlicht machen kann.

Materialien:

Johanniskrautöl, Für Auflage und Wickel: Tuch (z. B. Baumwolltuch, Küchenrolle) Heilwolle oder Wollschal, Wärmeträger

Vorbereitung:

Der Abstand zur letzten Mahlzeit sollte mindestens eine halbe Stunde betragen.

Vor der Anwendung sollte die Blase entleert werden. Die Füße müssen warm sein! Ggfs. Wärmeträger oder Fußbad (sonst besteht die Gefahr, dass die vom Wickel kommende Wärme kopfwärts steigt und die

Füße noch kälter werden. Alle beengenden Kleidungsstücke, auch Uhren, Schmuck etc. entfernen. Der Raum sollte gut gelüftet und angenehm warm sein. Die benötigten Materialien sollten in Reichweite bereitstehen.

Durchführung:

Ein Tuch (z. B. Küchenrolle) wird mit 1–3 EL Johanniskrautöl getränkt, auf die entsprechende Körperstelle gelegt und dort fixiert. Ein Stück Heilwolle und ein angewärmtes Tuch (z. B. Handtuch) darüberlegen. Dann einen Wärmeträger auflegen.

Oder: 1 EL Johanniskrautöl im betroffenen Bereich auftragen, einmassieren, mit einem Stück Heilwolle und einem Handtuch bedecken und zusätzlich einen Wärmeträger auflegen.

Häufigkeit der Anwendung:

Die Auflage kann 1–2x tgl. erfolgen

Dauer der Anwendung:

30 Minuten plus 30 Minuten Nachruhezeit, auf Wunsch kann die Anwendung auch auf 60 Minuten verlängert werden. Die Nachruhezeit entspricht immer der Dauer der Anwendung.

7. Lavendelöleinreibung/-Auflage

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl enthält Monoterpenole, Ester, Monoterpene, Oxide, Sesquiterpene, Monoterpenketone

Indikation:

Brandwunden, ulcus cruris, Pruritus, Phlebitis, Arthritis, Kardialgien, Ekzeme, Hypertonie, Tachycardie, Krämpfe, Rhinitis, Bronchitis, Akne, Rheuma, Polyarthritis, Neuralgien, Nervosität, Anspannung, Angst, Schlafstörung, Dysmennorrhö

Wirkung:

epithelisierend, antiinfektiös, analgetisch, spasmolytisch, antiphlogistisch, antiinflammatorisch, blutdrucksenkend, antikoagulierend, kardiotonisch, entspannend, beruhigend, sedierend

Kontraindikation/ Nebenwirkung:

Allergien

Materialien:

Lavendelöl (10 % Verdünnung oder fertig gemischte Öle aus dem Fachhandel, die Lavendel enthalten), Küchenrolle oder ähnliches, Heilwolle, Handtuch, Wolldecke oder Moltontuch, Wärmeträger

Vorbereitung:

Der Abstand zur letzten Mahlzeit sollte mindestens eine halbe Stunde betragen.

Vor der Anwendung sollte die Blase entleert werden. Die Füße müssen warm sein! Ggfs. Wärmeträger oder Fußbad (sonst besteht die Gefahr, dass die vom Wickel kommende Wärme kopfwärts steigt und die Füße noch kälter werden.) Alle beengenden Kleidungsstücke, auch Uhren, Schmuck etc. entfernen. Der Raum sollte gut gelüftet und angenehm warm sein. Die benötigten Materialien sollten in Reichweite bereitstehen.

Durchführung an Patient:in:

Ein Tuch (z. B. Küchenrolle) wird mit 1–3 EL Lavendelöl getränkt, auf die entsprechende Körperstelle gelegt und dort fixiert. Ein Stück Heilwolle und ein angewärmtes Tuch (z. B. Handtuch) darüberlegen. Dann einen Wärmeträger auflegen. Zum Schluss Patient:in in eine Woldecke, Moltontuch fest einpacken.

Oder: 1 EL Lavendelöl im betroffenen Bereich auftragen, einmassieren, mit einem Stück Heilwolle und einem Handtuch bedecken und wie bei der Auflage verfahren. Lavendelöl kann auch sehr gut im Brustbereich und am Solar Plexus aufgetragen und angewendet werden. Im Brustbereich kann so insbesondere die cardiotonische Wirkung genutzt werden.

Häufigkeit der Anwendung:

Die Auflage kann 1–2x tgl. erfolgen

Dauer der Anwendung:

30 Minuten plus 30 Minuten Nachruhezeit, auf Wunsch kann die Anwendung auch auf 60 Minuten verlängert werden. Die Nachruhezeit entspricht immer der Dauer der Anwendung.

8. Quarkwickel (kalt)

Inhaltsstoffe des Quarks: Wasser Mineralstoffe, Milchsäure, Fett, Eiweiß

Indikation:

Oberflächliche Thrombophlebitis nach Verweilkanüle, Varicosis, Thrombophlebitis der Beine, Venenthrombose, Ulcus cruris, Stauungsdermatitis, Hämatome, Sonnenbrand, Insektenstiche, Juckreize, Ekzeme, Akne, Tonsillitis, Mastitis, Tendovaginitis, Prellungen, Verstauchungen, Lidoedeme, Schmerzen durch Metastasen, wo Kühle Linderung bringt, in der Wundpflege bei starken Weichteilentzündungen

Wirkung:

Schmerzlinderung

Kühlung

Entzündungshemmung

Abschwellung



Kontraindikationen:

Milchweißallergie

Materialien:

Pro Auflage 100–200g Quark (Den Quark mindestens 30 Minuten vor Anwendung aus dem Kühlschrank nehmen.)

Mullkomresse 10x10cm oder Baumwolltuch

1 Messer, 1 Melanintablett

1 Moltexunterlage, 1 elastische Mullbinde, Pflaster

Vorbereitung:

Quark wird aus frischer Milch hergestellt. Um Übertragung von Krankheiten auszuschließen wird die Milch

pasteurisiert, d. h. kurzzeiterhitzt von 72–75° C, für 15-30 Sekunden. Zur Herstellung des Quarks wird die Milch mit Milchsäurebakterien angereichert. Mit Hilfe einer Zentrifuge wird die Molke vom Quark getrennt. Anschließend wird der Quark gerührt, abgepackt und gekühlt. Sahnequark wird durch Zugabe von Sahne hergestellt.

Milchprodukte sind wärme-, licht-, und luftempfindlich, angefangene Quarkpäckchen zudecken z. B. mit Alufolie kühl und dunkel aufbewahren. Geöffnete Quarkpackungen sind maximal 3 Tage haltbar, Verfallsdatum beachten!

Vorbereitung in der Küche:

Die Mullkompressen werden auf dem Melanintablett ausgebreitet. In der Mitte des Tuches wird der Quark ca. 1 cm dick auf der Größe der zu behandelnden Entzündung ausgestrichen, anschließend werden die Ränder des Tuches eingeschlagen.

Durchführung an Patient:in:

Moltex-Unterlage zum Feuchtigkeitsschutz nutzen. Quarkpäckchen auf den entzündeten Bereich auflegen und evtl. mit einem elastischen Wickel locker abwickeln. Darauf achten, dass nur eine Stoffschicht zwischen Quark und Haut ist.

Anwendungsdauer:

20 Minuten

Achtung: Bei allen akuten Entzündungen muss die Auflage nach 20 Minuten entfernt werden.

Bleibt die Auflage länger liegen, kann ein Wärmestau entstehen, der den Entzündungsprozess verschlechtern kann.

Bei Thrombophlebitis nach Verweilkanülen die Einstichstelle mit einem kleinen Pflaster verschließen damit keine Bakterien von der Hautoberfläche in die Tiefe gelangen können.

Häufigkeit der Anwendung:

Initial 3 Wickel, Auflagezeit jeweils 20 Minuten

Danach 3x täglich 1 Wickel

Die Anzahl der Wickel richtet sich nach der Schwere der Entzündung, ggf. können auch mehr als 3 Wickel pro Tag aufgelegt werden. Manchmal reicht auch schon 1 Wickel pro Tag aus.

9. Rapssamenbad

Vorkommen/Inhaltsstoffe: Der Raps ist eine Pflanzenart aus der Gattung Kohl (*Brassica*) innerhalb der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Es ist eine wirtschaftlich bedeutende Nutzpflanze. Genutzt werden die Samen vor allem zur Gewinnung von Rapsöl (*Brassica napus*). Die Rapspflanze, auch Rebs oder Lewat genannt, war schon den Römern bekannt. Ursprünglich stammt der Raps aus dem östlichen Mittelmeerraum. Hauptsächlich diente der Rapssamen zur Gewinnung von Speise- und Lampenöl.

Rapssamen kann günstig von einer Mühle bezogen werden. Der Rapssamen sollte von Staub, Bruch und sonstigem befreit sein, keinen Pilzbefall aufweisen, nicht mit Pestiziden behandelt und für Therapiezwecke geeignet sein.

Indikation:

Chronische Bewegungseinschränkungen, Schwellungen oder Entzündungen der Hand- und Fußgelenke
Arthrose, Polyneuropathien, Sensibilitätsstörungen, Morgensteifigkeit der Gelenke

Wirkung:

durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, entzündungshemmend, Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit, Ablenkung, beruhigend, Verbesserung der Achtsamkeit und Wahrnehmung, Verbesserung der Feinmotorik

Kontraindikation:

offene Hautstellen, Verletzungen, nässende Ekzeme, Allergien, Infektionskrankheiten

Materialien:

Ca. 300–1000 g Rapssamen, eine Schüssel Größe angepasst für Hände oder Füße

(evtl. auch eine Fußwanne), 3–5 Murmeln

Anwendung/Durchführung:

Der Rapssamen wird äußerlich kalt oder erwärmt angewandt.

Die Hände oder Füße werden in den Raps eingetaucht und dabei kreisend bewegt. Das Bewegen der Hände oder Füße im Raps wirkt wie eine Mikromassage empfohlen wird ca. 10 Minuten, kann auch mehrmals täglich bei Schmerzen angewandt werden. Dabei können Trockenübungen wie z. B. Händewaschen gemacht werden oder Gegenstände wie Murmeln oder Steine im Raps versteckt werden, die dann ertastet werden sollen (Förderung der Sensibilität).

Erwärmen von Rapssamen bis ca. 40 Grad in der Mikrowelle oder im Backofen

10. Kälteanwendung/Kryotherapie

Vorkommen: Die positive Wirkung von Kälte auf den Körper ist im Grunde bereits seit mehreren tausend Jahren bekannt und wird erstmalig von Hippokrates ca. 250 vor Christus erwähnt. Seitdem werden Eis- und Kälteanwendungen in unterschiedlichen Formen angewendet. Kälte kann Schmerzen lindern, weil sie die Leitungsgeschwindigkeit von Nerven herabsetzt und Schmerzrezeptoren in ihrer Aktivität dämpft. Der Kältereiz reduziert die Durchblutung, weil sich die Blutgefäße am Ort der Anwendung engstellen.

Für die lokale Kältebehandlung bei akuten Verletzungen eignen sich Kühlelement/ Cold Packs oder zerstoßene Eiswürfel in einer Plastiktüte. Wichtig ist, Erfrierungen der Haut zu vermeiden. Deshalb wickelt man das Kühlelement in ein Handtuch oder steckt es in einen Waschlappen, so dass es der Haut nicht direkt aufliegt.

Indikation:

Schmerzreduzierung auf der betroffenen Hautstelle z. B. bei Bienenstich, Prellungen, akute Verletzungen, Schwellungen bei Zahnschmerzen, bei Polyarthrit

Wirkung:

Schmerzlinderung, anästhesierend, Entspannung der Muskulatur, reaktive Hyperämisierung

Kontraindikation:

arterielle Durchblutungsstörungen, Gefäßspasmen (z. B. Morbus Raynaud), kalte Hautoberfläche, offene Wunden, Vorsicht an Stellen mit wenig Gewebepolsterung und empfindlichen, oberflächlich verlaufenden Nervenbahnen z. B. Finger, Zehen, Gesicht

Materialien:

Kühlelement, Waschlappen

Anwendung Durchführung:

Bei einer Anwendungsdauer von 5–10 Minuten, Kühlelement aus dem Kühlschrank entnehmen, nur mit Schutzhülle applizieren. Auflagestelle beobachten, Haut muss rosa bleiben.

11. Schönheitsguss (Gesicht) nach Kneipp

Vorkommen: Die Kneipp-Therapie von Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) ist ganzheitlich und zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Er entwickelte die Hydrotherapie. Sie beruht auf dem Prinzip der Übung, des Trainings zur Harmonisierung aller körperlichen und geistig-seelischen Funktionen und ist weit mehr als eine Heilmethode. Besonders eignet sie sich für die Prävention, also Vorbeugung. Durch die Anregung der Selbstheilungskräfte gewinnen Widerstandsfähigkeit und inneres Gleichgewicht und die Anwendung kann schmerzlindernd wirken. Güsse nach Kneipp werden in den meisten Fällen mit kaltem Wasser ausgeführt.

Indikation:

Kopfschmerzen, Müdigkeit

Kontraindikationen:

Nicht bei Augenleiden oder einer Nebenhöhlenentzündung anwenden!

Infektionen und akute Migräne

Material:

Wasser, Handtuch, Duschkopf, Gießkanne

Wichtig ist, dass die Haut vor dem Guss warm ist (Bewegung).

Anwendung / Durchführung:

Kein Guss unmittelbar vor oder nach den Mahlzeiten, mindestens eine Wartezeit von 30 Minuten einhalten.

Die Raumtemperatur sollte angenehm sein und Zugluft vermieden werden.

Güsse lassen sich am besten mit einem Duschkopf oder mit einer Gießkanne durchführen.

Um den Guss durchzuführen, sollten Sie sich am besten ein Handtuch um die Schultern legen und sich über die Badewanne/Dusche /Waschbecken beugen.

Die Wassertemperatur sollte zwischen 10–14° C betragen. Beginnen Sie an der rechten Schläfe und führen Sie den Wasserstrahl über die Stirn zur linken Schläfe und wieder zurück. Lassen Sie dann den Wasserstrahl senkrecht drei- bis viermal zuerst über die rechte und dann über die linke Gesichtshälfte gleiten. Umkreisen Sie zum Schluss mehrmals das ganze Gesicht. Versuchen Sie während der gesamten Anwendung gleichmäßig weiter zu atmen. Halten Sie nicht den Atem an. Tupfen Sie das Gesicht nur leicht ab.



12. Kalter Knieguss nach Kneipp

Die Güsse nach Kneipp funktionieren nach dem simplen Reiz-Reaktionsprinzip. Unser Körper ist immer um ein Gleichgewicht bemüht, was auch unsere Körpertemperatur einschließt. Eine regelmäßige tägliche Anwendung fördert die entspannende und schmerzlindernde Wirkung

Wirkung:

muskelentspannend, durchblutungsfördernd, blutdrucksenkend, zum Einschlafen

Indikation:

Schmerzen in den Beinen, Neuralgien

Kontraindikation:

Thrombose, kalte Füße, Raynaud Syndrom, offene Wunden

Material:

Dusche, Badewanne, Handtuch, Duschkopf oder Gießrohr evtl. Sitzgelegenheit, rutschfeste Matte oder einen Matten-Rost

Anwendung/Durchführung:

Sie sollten selbst Ihre Wohlfühltemperatur suchen, sodass sie kalt und warm als relativ angenehm empfinden. Zu Beginn müssen die Füße schön warm sein. Falls dies nicht der Fall ist, sorgt Bewegung für ein angenehm warmes Gefühl.



Beginnen Sie mit den Zehen des rechten Fußes mit dem drucklosen Wasserstrahl, führen Sie ihn über den Fußrücken zur Ferse, dann hoch zur Wade und weiter bis eine Handbreit über der Kniekehle. Dort bleiben Sie etwa fünf Sekunden und führen den Wasserstrahl an der Innenseite der Wade wieder zurück zur Ferse. Wiederholen Sie diese Anwendung am linken Bein. Das Wasser sollte abfließen können.

Die Beine danach nicht abtrocknen, sondern das Wasser nur mit den Händen abstreifen, dann Socken anziehen.

Quellennachweis:

Baumgärtner, U., Merk, B., & Sonn, A. (2014). Wickel und Auflagen (Pflegepraxis, 4. Aufl.). Stuttgart: Thieme.

Buess-Kovacs, H., & Kaltenthaler, B. (2013). Chronische Schmerzen natürlich behandeln (1. Aufl.). Hannover: Schlütersche.

St. Benno (Hrsg.). (2021). Sebastian Kneipp – Kalender 2021: Die Natur ist die beste Apotheke. Leipzig: St. Benno Verlag.

Steflitsch, W., Wolz, D., et al. (2021). Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis (2. Aufl.). Wiggensbach: Stadelmann.

Waldner-Nilsson, B. (1997). Ergotherapie in der Handrehabilitation. In S. Breier (Hrsg.), Rapssamenbad (Bd. 2: Verletzungen). Berlin: Springer.

Zimmermann, E. (2022). Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe: Kursbuch zur Ausbildung und Praxis (7. Aufl.). Heidelberg: Haug.

Herausgeber:

Deutscher Berufsverband für Pflegeberufe e. V.
DBfK Bundesverband
Alt-Moabit 91

☎ Telefon: 030 21 91 570

@ E-Mail: dbfk@dbfk.de

🌐 Web: www.dbfk.de

Jetzt Mitglied werden:

