

WOHLTUENDE MASSNAHMEN BEI SCHMERZEN

Kinder und Jugendliche



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. 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 ihres 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, die in aller Regel nicht heilbar sind, geht es vor allem auch um den Umgang mit den Symptomen. Ergänzende Maßnahmen können dabei hilfreich sein.

Wohltuende Maßnahmen sind als ergänzende Maßnahmen 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 den behandelnden Ärzt:innen 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 Autor:innen haften nicht für eventuell eintretende Schäden.

Autorinnen

Gudrun Loos

Gesundheits- und Kinderkrankenschwester
Pain Nurse

Melanie Hess

Kinderkrankenschwester, Expertin für
Schmerzmanagement in der pädiatrischen
Pflege, Praxisbegleiterin Basale Stimulation®
nach Prof. Dr. Fröhlich

Fotos und Gestaltung: Canva, Seite 11 Adele
Morris/Pixabay

Aktualisierte Fassung Juni 2025



Wohltuende Maßnahmen für Kinder und Jugendliche

Es gibt viele verschiedene Besonderheiten, welche Kinder und Jugendliche von Erwachsenen unterscheiden. Mit diesem Kapitel möchten wir auf diese Gegebenheiten eingehen, denn Kinder und Jugendliche sind nicht als kleine Erwachsene zu sehen.

Für Kinder und Jugendliche ist eine der stärksten Emotionen die Angst, vor allem die Angst vor dem Unbekannten. Im Sinne des bio-psycho-sozialen Modells ist somit Angst ein großer Schmerzverstärker. Darum liegt es auch auf der Hand, diesen Sachverhalt bei der Behandlung von Schmerzen zu berücksichtigen.

Eltern sind sehr besorgt und manchmal auch sehr hilflos gegenüber Situationen, so übertragen sich bewusst oder unbewusst ihre eigenen Ängste und Zweifel auf das Kind. Um diese Hilflosigkeit zu besiegen, sind hier einige Möglichkeiten aufgezeigt. Jedoch gilt auch hier, dass diese Informationen keinen Anspruch auf Vollständigkeit haben und auf keinen Fall die notwendige Beratung durch Ärzt:innen ersetzen.



Indikationen und Maßnahmen – Übersicht

Indikation	Maßnahmen
Bauchschmerzen und Blähungen	» Fliegergriff (S. 11) » Kirschkernkissen » Warmer Bauchwickel » Bauchmassage (S. 9) » Bewegung (S. 9) » Kümmelzäpfchen (S. 11) » Ätherische Öle (S. 6 f.)
Akute Halsschmerzen	» Erbsensäckchen (S. 16) » Quarkwickel (S. 15)
Gelenkschmerzen bei Fieber	» Wadenwickel (S. 14)
Husten	» Ölkompresse (körperwarm) (S. 12) » Ruck-Zuck-Dampfkompresse (S. 13) » Zwiebelauflage (S. 14) » Einreibung bei Reizhusten (S. 7) » Schleimlösendes Brustöl bei Bronchitis (S. 7)
Muskelverspannungen und -schmerzen	» Einreibung mit Johanniskraut Öl » Ölkompresse » Ruck-Zuck-Dampfkompresse
Nervenschmerz	» Einreibung mit Johanniskraut Öl » Ölkompresse (körperwarm)
Ohrenschmerzen	» Zwiebelauflage (S. 14)
Schwellungen	» Quarkwickel (S. 15)
Stress und Unruhe	» Ablenkung (S. 5) » Atemübungen (S. 9) » Einreibungen (S. 10) » Entspannung (S. 11) » Ölkompresse (S. 12) » Swaddling (Pucken) » Wadenwickel (S. 14) » Zuwendung (S. 16)
Übelkeit und Erbrechen (schmerzbedingte Nebenwirkung)	» Fußöl (S. 8) » Riechzucker (S. 7)
Verstauchungen und Prellungen	» Erbsensäckchen (S. 16) » Quarkwickel (S. 15)

Ablenkung

Ablenkung ist eine gute und immer greifbare Möglichkeit, um den Schmerz zu reduzieren. Die Ermutigung zu ablenkenden Verhaltensweisen kann einen raschen positiven Effekt erbringen. Ablenkende Verhaltensweisen sind z. B. erzählen, vorlesen oder lesen, spielen, positive Erlebnisse usw. Ablenkung ist ein wichtiges Instrument, um in der Akutschmerzbehandlung eine Reduzierung der Schmerzen zu erzielen und sollte immer mit einbezogen werden.

Zum Beispiel kann bei akuten und chronischen Schmerzen angewendet werden:

Ablenkungs ABC	» effektivste Aufmerksamkeitslenkungstechnik » beliebig an die Fähigkeiten adaptierbar » kein fixes Schema	Zu jedem Buchstaben des Alphabets wird ein beliebiger Begriff zu einem Thema gefunden, z. B. Hunderrassen.
Chaos ABC	Anzuwenden, wenn eine schnelle Ablenkung gebraucht wird.	Zu jedem Buchstaben des Alphabets die erste Assoziation nehmen.
Konzentration auf die Umgebungsreize	effektive, kindgerechte Ablenkungsmethode, die keiner Vorbereitung bedarf	„Ich sehe was, was du nicht siehst ...“ „Alle Dinge suchen, die blau sind ...“
Ablenkung durch Hören und Sehen		Wimmelbücher, Suchbilder, visuelle 3D-Bilder, Musik oder Fantasiereisen hören
Ablenkung durch Beschäftigungsangebote	Stressabbau durch Aktivität	Mandala malen, Puzzeln, Sudoku, Rätseln, Gesellschaftsspiele spielen, Wutball kneten
positive Gedanken verstärken, negative Gedanken ausschalten		



Die Ablenkung muss dem Kind oder Jugendlichen angepasst werden. Je älter, desto anspruchsvoller die Aufgabe, z. B. andere Sprachen, zum Wort frei assoziieren, was noch dazu einfällt, Lieder, Künstler usw.

Ätherische Öle

Neben den allgemeinen Regeln zur Anwendung ätherischer Öle ist bei der Verwendung bei Kindern einiges zusätzlich zu beachten.

- » Ausschließlich hochwertige, naturreine Bio-Öle verwenden.
- » Packungsbeilage beachten, insbesondere Angaben zur altersspezifischen Dosierung.
- » Unverdünnte Öle nie im Gesicht oder in der Nähe der Schleimhäute auftragen
- » Vor erster Anwendung auf Verträglichkeit testen.
- » Bei Babys und Kleinkinder kein Kampfer, Eukalyptus-, Thymian- und Pfefferminzöl anwenden.
- » Keine orale Anwendung.
- » Mit Kinderärzt:in besprechen.

Die Gefahren für Babys und Kleinkinder liegen darin, dass sie bereits auf wenige unverdünnte Tropfen verstärkt mit Vergiftungserscheinungen wie z. B. Atemnot, Krämpfen oder Bewusstseinsstörungen reagieren können.

Milde Öle sind zu bevorzugen:

Milde Öle ab dem 5. Lebensmonat anwendbar	
Fenchel süß Foeniculum vulgare	Gegen Blähungen, schleimlösend,
Lavendel fein Lavandula angustifolia	Angstlösend, schlaffördernd
Mandarine rot Citrus reticulata	Verdauungsanregend, entspannend
Römische Kamille Chamaemelum nobile	Schmerzlindernd, beruhigend
Majoran Origanum majorana	Beruhigend, schlaffördernd, krampflösend

Ätherische Öle können auf vielfältige Weise eingesetzt werden. Bei Kindern sind es drei Therapiemöglichkeiten: **Wickel, Massagen und die Aromatherapie.**

Zu beachten:

- » Öle können zwischen 6 Monaten und mehreren Jahren aufgehoben werden; immer das Verfalldatum beachten.
- » Öle sollten dunkel gelagert werden.
- » Öle sollten eher kühler stehen.
- » Am besten Glasflaschen verwenden.
- » Öle bei Kindern bis 1 Jahr: 0,5%- Lösung.
- » Öle bei Kindern zwischen 1 und 3 Jahren: 0,5% - 1%-Lösung.
- » Öle bei Kindern zwischen 3 und 6 Jahren: 1,5%- Lösung.

1 Tropfen auf 10 ml = 0,5%

Öle sollten in dunklen Glasflaschen im Küchenschrank, nicht neben dem Herd oder auf der Fensterbank, gelagert werden. Aufgrund der unterschiedlichen Verfallsdaten ist eine gute Regel, alle Öle nach 6 Monaten auszutauschen.

Blähungsöl und Bauchwehöl

Indikation:

- » Bauchschmerzen
- » Blähungen

Kontraindikation:

- » bekannte Allergien auf aufgeführte Öle

Material und Dosierung für Anti-Blähungsöl und Bauchwehöl:

- 100 ml Mandelöl (Basisöl)
- + 1 Tropfen Fenchelöl (*Foeniculum vulgare*)
- + 1 Tropfen Korianderöl (*Coriandrum sativum*)
- + 1 Tropfen Kümmelöl (*Carum carvi*, ab 3 Monate)

- » Den Bauch spiralförmig ohne Druck im Uhrzeigersinn einreiben, um die Peristaltik anzuregen.



Riechzucker

Übelkeit ist die Vorstufe des Erbrechens und hat eine Warnfunktion. Der Körper signalisiert: „Nichts mehr Essen“. Verantwortlich können zu viel Süßes, verdorbene Lebensmittel oder Krankheitserreger sein.

Indikation:

- » Übelkeit
- » Erbrechen

Kontraindikation:

- » bekannte Allergien auf aufgeführte Öle
- » Alter unter 1 Jahr

Material und Dosierung:

- 2 TL Zucker
- + 1 Tropfen Zitrone (*Citrus limon*)
- + 1 Tropfen Orange (*Citrus sinensis*)
- + 1 Tropfen Pfefferminze (*Mentha x piperita*; ab 6 Jahre)
- Kleines verschließbares Glas (kein Kunststoff)

Durchführung:

- » Die ätherischen Öle mit dem Zucker mischen, Gefäß gut verschließen.
- » Bei Bedarf das Kind am Duft schnuppern lassen.

Die Mischung nach zwei Tagen entsorgen!

Fußöl

Ziel ist die Ablenkung von Übelkeit und Erbrechen und die Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken. Unterstützt die Entspannung.

Indikation:

- » Übelkeit
- » Erbrechen

Kontraindikation:

- » bekannte Allergien auf aufgeführte Öle

Material und Dosierung:

- 10 ml Mandelöl (Basisöl)
- + 1 Tropfen Mandarine rot (*Citrus reticulata*)
- + 1 Tropfen Kamille römisch (*Chamaemelum nobile*)

Durchführung:

- » Alle Zutaten vermischen und sanft die Füße damit massieren.



Einreibung bei Reizhusten

Indikation:

- » Reizhusten

Kontraindikation:

- » bekannte Allergien auf aufgeführte Öle
- » Alter unter 1 Jahr

Material und Dosierung:

- 5 ml Olivenöl (Basisöl)
- + 1 Tropfen Atlaszeder (*Cedrus atlantica* Manet)
- + 1 Tropfen Benzoe Siam (*Styrax tonkinensis*)

Durchführung:

- » Alles gut mischen.
- » Brust und Rücken einreiben.

Schleimlösendes Brustöl

Oft sitzt das Sekret sehr fest, dabei können ätherische Öle helfen. Zum Schleimlösen ist dabei auch wichtig, viel zu trinken.

Indikation:

- » festsitzender Schleim, der sich schlecht löst

Kontraindikation:

- » Kinder, die nicht abhusten können
- » Alter unter 1 Jahr

Material und Dosierung:

- 50 ml Olivenöl (Basisöl)
- + 2 Tropfen Cajeput (*Melaleuca cajuputi*)
- + 2 Tropfen Benzoe Siam (*Styrax tonkinensis*)
- + 3 Tropfen Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)

Ab 3 Jahre

50 ml Olivenöl (Basisöl)
+ 4 Tropfen Cajeput
+ 2 Tropfen Benzoe Siam (Styrax tonkinensis)
+ 3 Tropfen Lavendel fein (Lavandula angustifolia)
+ 2 Tropfen Fichtennadel (Abies sibirica)
+ 3 Tropfen Thymian Linalool (Thymus vulgaris c.t.linalool)

Durchführung:

- » Ätherische Öle in das Olivenöl geben und schwenken.
- » Dreimal täglich Brust und Rücken einreiben.

Atemübungen

Angst und Panikattacken lassen einen oft in die Brust atmen, dabei werden Atemhilfsmuskeln angespannt und verspannen sich. Während der Brustatmung wird überwiegend in den oberen Lungenabschnitt geatmet. Dieser Abschnitt kann weniger Sauerstoff aufnehmen, so kann sich die innere Anspannung verstärken. Eine Zwerchfellatmung kann die Panik und Angst reduzieren.

Atemübung:

- » Aufrecht und locker hinstellen. Die Arme locker neben den Körper hängen lassen.
- » Nun tief und ruhig durch die Nase einatmen und während der Einatmung in Gedanken bis 5 zählen.
- » Dann locker durch den Mund ausatmen und während der Ausatmung langsam in Gedanken bis 7 zählen, die Schultern lockerlassen und bewusst nach unten ziehen.
- » Die Übung 10-mal hintereinander wiederholen und 4 Sätze durchführen. Die Übung kann morgens, mittags und abends durchgeführt werden. Während der Pausen können die Schultermuskeln zusätzlich gedehnt und die Schultern gekreist werden.
- » Diese Übung hilft, Anspannungen im Schulter-Nackenbereich zu reduzieren und klarer zu denken.

Atemübung allgemein:

Gerade für jüngere Kinder eine schöne Atemübung: Windräder, Seifenblasen und Luftballons pusten.

Bauchmassage

Eine leichte Bauchmassage, mit einem hochwertigen Öl (wenn keine Allergie oder Neurodermitis vorliegt) hilft gegen freisitzende Luft, Obstipation, Bauchweh und beruhigt zugleich.

Mit angewärmter Hand und sanftem Druck, wird um den Bauchnabel kreisförmig im Uhrzeigersinn (da dies dem natürlichen Darmverlauf entspricht) der Bauch massiert, wenn möglich die Beine anwinkeln, um die Bauchdecke zu entlasten.

Bewegung –Fahrradfahren

Das Baby vor sich ablegen, die Beine in die Hände nehmen und die Beine wie beim Fahrradfahren bewegen. Dabei kommt der Darm in Bewegung und die Luft kann sich lösen.

Einreibung

Einreibungen, am besten in Kombination mit Wärme, wirken entspannend und schmerzlindernd. Sie entfalten ihre Wirkung einerseits durch die Inhaltsstoffe der verwendeten Öle, andererseits durch zahlreiche Berührungsinformationen.

Es werden milde Basisöle wie Oliven-, Sonnenblumen-, Mandel- oder Johanniskrautöl (siehe Tabelle) verwendet. Wichtig ist ein hochwertiges Öl, da nur so der Vorzug aus den Inhaltsstoffen genutzt werden kann.

Die Einreibungen können modellierend oder rhythmisch erfolgen.

Es können Teilmassagen aber auch Ganzkörpermassage angeboten werden. Bei Schmerzen empfiehlt sich eine Teilmassage des schmerzenden Körperteils, eine Ganzkörpermassage hat eher einen entspannenden Effekt.

Durchführung:

- » Öl im Wasserbad auf Körpertemperatur anwärmen.
- » Das Öl in den Händen verteilen.
- » Einreibung mit klaren Berührungen und angenehmem Druck, punktuelle, oberflächliche oder flüchtige Berührungen sind zu vermeiden.
- » Die ganze Aufmerksamkeit gilt der:dem zu Massierenden, hierbei können Muskeltonus, Spannungen und Hauttemperatur wahrgenommen werden.
- » Nach der Einreibung ist eine mind. 20-minütige Nachruhezeit sinnvoll.



Basisöle	Wirkung	Beachten
Olivenöl	schmerzlindernd, erwärmend, regenerierend, fördert die Durchblutung	
Sonnenblumenöl	wärmend	
Mandelöl süß	pflegend, schützend, reizlindernd	
Johanniskrautöl	schmerzstillend bei Verspannungen, Muskel- und Nervenschmerzen und stumpfen Verletzungen	Stark färbend, Photosensibilisierung möglich, daher keine direkte Sonne nach der Anwendung!

Entspannung

Entspannungsmethoden zählen allgemein zu den gut untersuchten, in ihrer Wirksamkeit hinreichend belegten psychotherapeutischen Interventionen. Bei allen Entspannungsverfahren kommt es zu einer vegetativen Umschaltung vom sympathischen auf das parasympathische Nervensystem. Dies bewirkt eine:

- » Reduktion des Muskeltonus
- » Verlangsamung der Herzfrequenz
- » verstärkte Durchblutung
- » gleichmäßige Atmung

- ▶ Bei Neugeborenen und Säuglingen sorgt das Swaddling, früher auch Pucken genannt, für Beruhigung und Entspannung. Das Kind wird dabei in ein Tuch eingewickelt. Wichtig ist dabei, den Kindern einen Hand-Hand-Kontakt sowie das Beugen des Rumpfes und der Beine zu ermöglichen.



Fliegergriff

Der Fliegergriff hilft gegen Bauchweh. Hierbei wird das Baby bäuchlings auf den Unterarm gelegt. Der Kopf liegt in der Armbeuge und die Hand greift den Bauch. Auf Schuckeln ist aufgrund einer Überstimulation unbedingt zu verzichten!

Eine gute Alternative zum Fliegergriff stellt die **Entlastung der Bauchdecke** dar. Hierzu wird der Säugling in Seiten- oder Rückenlage positioniert und die Beine angewinkelt. Eine kleine Handtuchrolle unter den Knien kann die Position unterstützen.

Eine weitere gute Alternative, ist das Tragen im Tragetuch, da hier durch die Anhock-Spreiz-Haltung im Tuch die Bauchdecke entlastet wird und der Körperkontakt zudem beruhigend wirkt.

Kümmelzäpfchen

Carum Carvi, Baby Kümmelzäpfchen gehören zu den phytotherapeutischen Arzneimitteln und sind apothekenpflichtig.

Wickel und Auflagen

Wickel und Auflagen können ein wirksames Hausmittel gegen Schmerzen sein. Sie entfalten nur bei richtiger Anwendung ihre Wirkung, falsch angewendet können sie auch schaden.

Kalte Wickel entziehen dem Körper Wärme und lindern Entzündungen.

Warme oder heiße Wickel fördern die Durchblutung und führen dem Körper Wärme zu, sie wirken auch krampflösend.

Allgemein ist zu beachten:

- » Nur bei Bettruhe anlegen.
- » Nach der Anwendung noch 30 Min. ruhen und im Bett bleiben.
- » Lassen Sie das Kind nicht alleine während der Anwendung.

- » Wickel sofort entfernen, wenn er unangenehm wird.
- » Feuchte Wickel und Auflagen nie mit undurchlässigem Material abdecken. Es besteht die Gefahr von Hitzestau.
- » Kalte Wickel und Auflagen nur auf warme Körperstellen legen, auf keinen Fall anwenden, wenn das Kind friert.
- » Bei akuten Entzündungen dürfen keine warmen oder wärmestauenden Wickel angewendet werden.
- » Wickel und Auflagen nur mit Naturfaser wie Baumwolle, Leinen oder Wolle durchführen. Wickel bestehen immer aus drei Lagen. Die erste Lage ist ein feuchtes Tuch und liegt direkt auf der Haut auf. Darüber wird ein trockenes Tuch, etwas überlappend, gelegt. Als letztes folgt ein dickeres Tuch oder ein Schal zum Abdecken.

Ölkompressen (körperwarm)

Die Ölkompressen gehören zu den temperierten Wickeln und Auflagen. Die Ölkompressen vermag verschiedene Beschwerden zu lindern und den Heilungsvorgang zu unterstützen. Und kann die medizinische Behandlung sinnvoll ergänzen.

Ihr Anwendungsgebiet ist vielfältig.

Indikation:

- » Starker Reizhusten
- » Bronchitis
- » Harnverhalt
- » Schlafstörung
- » Verspannungsschmerzen
- » Wenn entkrampfende und lösende Wirkung bezweckt wird

Kontraindikation:

- » Erkrankungen wie Asthma oder Hauterkrankungen
- » Allergien
- » Akuter entzündlicher Prozess
- » Frisches Trauma

Material:

- » natives Pflanzenöl in kbA-Qualität
- » 1 Innentuch (weiche Kompressen oder Papiertaschentuch)
- » Pergament- oder Butterbrotpapier
- » 1 Zwischentuch
- » 1 Außentuch (Badetuch)
- » 2 Wärmflaschen

Durchführung:

- » Innentuch je nach Größe mit 2–3 ml des Öls beträufeln und in das Pergamentpapier einschlagen.
- » Das eingeschlagene Innentuch und das Zwischentuch zwischen den heißen Wärmflaschen anwärmen, bis es körperwarm ist.
- » Die körperwarme Kompressen mit der öligen Seite direkt auf die entsprechende Auflagestelle legen und mit dem angewärmten Zwischentuch bedecken, dann den entsprechenden Körperteil mit dem Außentuch einhüllen.
- » Zudecken, so dass der ganze Körper warm ist.

Anwendungsdauer:

- » Eine Ölkompresse kann beliebig lange liegenbleiben.
- » 1–3x täglich nach Bedarf anwenden.

Ruck-Zuck-Dampfkompresse

Die Ruck-Zuck-Dampfkompresse ist ein feuchtheißer Wickel und Auflage. Sie hat ihren Namen, aufgrund ihrer schnellen Wickelzubereitung. Aufgrund ihrer kleineren Wickelgröße ist sie besonders gut für Kinder geeignet.

Indikation:

- » atemunterstützend, schleimlösend und hustenreizlindernd (Brustauflage)
- » Harnverhalt (Blasenauflage)
- » Verspannungen

Kontraindikation:

- » akute entzündliche Prozesse
- » Fieber
- » Durchblutungsstörungen

Material:

- » 2 Frottier-Waschhandschuhe
- » 1 Badetuch als Außentuch
- » 1 Auswringtuch (Geschirrtuch)
- » heißes Wasser
- » 2 Wärmflaschen

Durchführung:

- » Einen Frottier-Waschhandschuh zwischen den Wärmflaschen erwärmen.
- » Den anderen Waschhandschuh aufrollen, in das Auswringtuch einschlagen, mit dem heißen Wasser übergießen und gut auswringen, dann den Waschhandschuh doppelt falten und in den vorgewärmten Waschhandschuh legen.
- » Zwischen den Wärmflaschen warmhalten.
- » Vor dem Anwenden Wärme an der Innenseite des Unterarms prüfen!!!
- » Dampfkompresse vorsichtig auflegen.
- » Mit Außentuch gut zudecken.
- » Nach Wunsch kann eine Wärmflasche auf das Außentuch gelegt werden.

Anwendungsdauer:

- » mindestens 10 Minuten bzw. solange die Dampfkompresse als angenehm empfunden wird.
- » Häufigkeit: 1x tgl. für max. 3 bis 4 Wochen
- » Nach dem Abnehmen der Dampfkompresse Patient:in mit dem trockenen Außentuch umhüllen und warm zugedeckt für ca. 15 Minuten nachruhen lassen.

Zwiebelaufgabe

Die Zwiebelaufgabe gehört zu den temperierten Aufgaben und zählt zu den Klassikern bei einer Mittelohrentzündung. Ihre schmerzlindernde und wohltuende Wirkung entschädigt das zwiebeltypische Aroma.

Indikation:

- » Ohrenschmerzen (Ohrenaufgabe)
- » Husten mit zähem Sekret (Brustaufgabe)

Kontraindikation:

- » Abneigung gegen das Zwiebelaroma

Material:

- » 1 Zwiebel
- » 1 Schneidebrettchen und 1 Küchenmesser
- » 1 kleines Baumwolltuch (Taschentuch) als Innentuch
- » Rohwolle oder Baumwollwatte
- » Butterbrotpapier oder Alufolie
- » 2 Wärmeflaschen
- » Stirnband, Mütze oder Schal



Durchführung:

- » Zwiebel schälen und in Stücke schneiden.
- » Zwiebel mit Zwiebelhäutchen nach unten auf das Baumwolltuchlegen und zu einem Päckchen falten.
- » Das Päckchen plattdrücken und in Butterbrotpapier eingeschlagen zwischen den beiden mit heißem Wasser gefüllten Wärmeflaschen erwärmen.
- » Die warme Aufgabe mit der einfachen Stoffseite auf das schmerzende Ohr legen, die Aufgabe sollte das Ohr überragen.
- » Die Wolle auflegen und alles mit dem Stirnband oder der Mütze fixieren.

Anwendungsdauer:

- » solange es dem Kind angenehm ist, mind. 20 Minuten
- » 1–2x täglich
- » Nach Entfernen der Aufgabe das Ohr warmhalten.

Wadenwickel

Die Wadenwickel leitet die Körperwärme nach außen ab, zudem wirkt er durch die Verdunstungskälte, daher ist es wichtig auf eine gute Luftzirkulation, um den Wickel zu achten (Wärmestau vermeiden).

Indikation:

- » Fieber
- » Unruhe
- » Gelenkschmerzen aufgrund von Fieber

Kontraindikation:

- » kalte Hände und Füße
- » Schüttelfrost

Material:

- » 1 Schüssel mit lauwarmem Wasser (Wassertemperatur 2-3°C unter der Temperatur des Fiebernden, max. bis 10°C bei älteren Kindern und Erwachsenen)
- » 2 Baumwoll- oder Leinentücher
- » 1 großes Außentuch
- » gegebenenfalls Nässeschutz zum unterlegen

Durchführung:

- » Füße müssen warm sein.
- » Socken tragen, um ein Auskühlen während der Wickelanwendung zu vermeiden.
- » Innentücher wadenbreit zurechtlegen.
- » Außentuch und bei Bedarf Nässeschutz unter die Waden legen.
- » Innentücher ins Wasser tauchen, auswringen und an beiden Beinen zwischen Knie und Knöchel locker anlegen (Gelenke freilassen!).
- » Den Wadenwickel locker mit dem Außentuch abdecken.
- » Nach wenigen Minuten den Wadenwickel kontrollieren.
- » Die Tücher entfernen sobald sie aufgewärmt oder nicht mehr feucht sind.
- » Auswaschen und wie zuvor vorbereiten und anlegen.

Anwendungsdauer:

- » 3-4x wechseln, dann pausieren.
- » Körpertemperatur nach etwa 30 Minuten kontrollieren.
- » Ein zu rascher oder starker Körpertemperaturabfall ist zu vermeiden.

Quarkwickel (kühl)

Eine Quarkauflage ist eine feuchtkühle Anwendung, die abschwellend und schmerzlindernd wirkt.

Indikation:

- » Halsschmerzen
- » Verstauchung, Zerrung, Prellung, Blutung
- » akute Entzündungsprozesse (z. B. Phlebitis, Angina, Arthritis)
- » Reduktion von Schwellungen
- » gezielte Schmerzlinderung z. B. vor Bewegungsübungen

Kontraindikation:

- » Kontaktallergie gegen Milcheiweiß

Material:

- » naturbelassener, zimmerwarmer Speisequark ohne Zusätze
- » 1 dünnes Innentuch oder Kompresse
- » 1 Messer
- » evtl. 1 dünne Baumwollbinde zum Fixieren
- » evtl. Nässeschutz (Handtuch, Mullwindel)



Durchführung:

- » Quark 0,5–1cm dick auf die Kompresse auftragen, alle Seiten der Kompresse nach oben einschlagen, so dass die untere Seite einlagig bleibt.
- » Ggf. mehrere Päckchen vorbereiten, so dass die Auflage nach wenigen Minuten erneuert werden kann.

Anwendungsdauer:

- » Bei akuten Entzündungen max. 20 Minuten, sonst solange sie als angenehm empfunden wird; spätestens, wenn der Quark eintrocknet, Auflage abnehmen.
- » Häufigkeit: bei starken Reizungen bis zu ½ stdl., sonst 1–2 x tgl.

Erbsensäckchen

Gekühlte Erbsensäckchen geben eine sanftere Kälte ab als z. B. Kühlpacks.

Durchführung:

- » Ein Schlauchmull wird zu 2/3 mit getrockneten Schälerbsen gefüllt und an beiden Enden zugeknotet.
- » Es ist sinnvoll direkt 2–3 Säckchen herzustellen.
- » Diese werden dann in einem Gefrierbeutel im Gefrierfach mindestens 3–4 Stunden vor Verwendung gekühlt.
- » Bei Bedarf wird ein Erbsensäckchen dem Beutel entnommen und auf das zu kühlende Hautareal ohne weitere Stoffhülle gelegt.
- » Sobald das Erbsensäckchen an Kälte verliert, ist es gegen ein kaltes auszutauschen.

Die Anwendung erfolgt so oft, wie Kälte angebracht ist.

Zuwendung

Auch das Pusten auf die schmerzende Stelle, das Auflegen eines kalten Waschlappens, das Handhalten, auf den Arm nehmen, dem Kind gut zusprechen oder singen oder das Mitnehmen eines Lieblingskuscheltieres gehören zu den wohltuenden Maßnahmen und vermitteln dem Kind Geborgenheit und Sicherheit. Wichtig sind auch die körperliche Nähe und die achtsame Zugewandtheit.

Eine besonders wertvolle Erfahrung ist es für Kinder, wenn sie Worte zu ihren Gefühlen bekommen. Dabei wird der Schmerz verbalisiert und sie sind den Gefühlen nicht mehr so ausgeliefert, sondern können es benennen, z. B.: „Da hast du dich sicher erschrocken.“



Quellennachweis:

Bühning, U.; Ell-Beiser, H.; Girsch, M. (2012). Heilpflanzen in der Kinderheilkunde: Das Praxis-Lehrbuch (2. Aufl.). Thieme Verlag.

Herber, S.; Zimmermann, E. (2018). Aromatherapie für Kinder: schnelle und sanfte Alltagshilfe. Ulmer Verlag.

Maier-Michalitsch, N. J. (2009). Leben Pur-Schmerz bei Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen. Selbstbestimmtes Leben Verlag.

Sonn, A.; Baumgärtner, U.; Best, B. (2004). Wickel und Auflagen: Alternative Pflegemethoden erfolgreich anwenden (2.Aufl.). Thieme Verlag.

Zernikow, B. (2009). Schmerztherapie bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen (4.Aufl.). Springer Verlag.

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:

