

Lavendelöl-Kompresse

Wirkung auf die Bronchien:

- beruhigende und entspannende Wirkung - krampflösend, mildert Hustenreiz
- löst Schleim
- entzündungshemmend

Anwendung:

- Erkältung
- Bronchitis, auch asthmatische Bronchitis
- Asthma
- begleitend bei Lungenentzündung
- Nervosität, innere Unruhe
- Schlafstörungen

Material: -

- 1 El kalt gepresstes Olivenöl (bio) (oder Mandelöl, Jojobaöl)
- reines Lavendelöl (Erwachsene: 5 Tropfen, Kinder: 1-3 Tropfen) oder : 1 El. 10%iges Lavendelöl (Weleda)
- Leinen- oder festes Baumwolltuch
- Plastiksackerl (Plastik)
- Wärmflasche (nicht zu voll füllen!)
- Rohwolle oder Moltontuch als Zwischentuch
- Außentuch

Vorbereitung:

- Leintuch in das Plastiksackerl geben
- Olivenöl mit Lavendelöl darauf geben
- Sackerl verschließen und „knautschen“
- Ölkompresse in dem Sackerl einige min. auf der Wärmflasche aufwärmen
- Zwischen – und Außentuch um die Wärmflasche legen und auch erwärmen lassen

Durchführung:

- erwärmte Kompresse aus dem Sackerl nehmen und vorsichtig auf den oberen Brustbereich legen. Immer fragen, ob Temperatur angenehm ist!! Evtl. kurz abkühlen lassen.
- Rohwolle oder Zwischentuch darüber legen
- ev. noch in Außentuch einwickeln (empfiehlt sich besonders bei Kindern), Nachthemd/Schlafanzug darüber ziehen - Wärmflasche kann draufgelegt werden (*Vorsicht Verbrennung!*)

wichtig:

- Füße müssen warm sein, ggf. Wärmflasche
- wer stark friert kann noch eine Wärmflasche auf den Bauch bekommen
- Schultern warm halten, gut zudecken

Dauer:

- mind. 30 Minuten, kann aber auch über Nacht liegen bleiben

Nachbereitung:

- Kompresse nach dem Entfernen wieder in das Sackerl geben, für erneute Auflage wieder mit Ölmischung tränken
- bis zu 7 Tagen verwendbar, danach erneuern

Wann darf dieser Wickel nicht angewendet werden?

- Allergie bzw. Hautunverträglichkeit
- Patient mag den Duft nicht