

Gesundheitstipp im Oktober

Ölkompresse mit Johanniskrautöl

Eine sanfte Wärmeanwendung für Säuglinge & Kleinkinder.
Ideal als Auflage für die Brust

Material:

- 1 Baumwolltuch als Kompresse (3x so gross wie die fertige Kompresse sein soll)
- 1 Rohwollekissen
- 1 Aussentuch z.B. aus Baumwolle zur Befestigung der Kompresse
- 1 EL Bio Johanniskrautöl (kaltgepresst) Alternative: 1 EL Olivenöl
- Frischhaltefolie
- Wärmeflasche

Durchführung:

1. Kompressentuch auf die Frischhaltefolie legen
2. 1 EL Johanniskrautöl auf dem mittleren Drittel der Kompresse verteilen, die beiden äusseren Drittel der Kompresse in die Mitte legen, so dass das Öl bedeckt dann die Kompresse mit der Frischhaltefolie einpacken
3. die eingepackte Kompresse auf eine mit heissem Wasser gefüllte Wärmeflasche legen, das Rohwollekissen darüber legen, so dass beides vorgewärmt wird
4. Nach ein paar Minuten kann die Kompresse aufgelegt werden
5. die Kompresse aus der Frischhaltefolie nehmen und auf die Brust des Patienten legen
6. das Rohwollekissen auf die Kompresse legen
7. die Auflage mit dem Aussentuch fixieren (evtl. reicht ein anliegendes Body)
8. Einwirkungszeit: eine bis mehrere Stunden

Tipp:

Bei grösseren Kindern und Erwachsenen kann die Wirkung durch Zugabe von 2-3 Tropfen ätherischem Öl unterstützt werden.

Je nach Anwendungsgebiet eignen sich folgende Öle:
Husten und Erkältung: Thymian (Linalol), Lavendel, Majoran
Unruhe und Nervosität: Lavendel, Melisse, Orangenblüte
Blasenentzündung: Lavendel, Thymian (Linalol),

