

## **Modul 1:**

Was ist Pflanzenheilkunde?

Geschichte der Pflanzenheilkunde

Pflanzen als Verbündete: Gesunderhaltung

Prophylaxe

Heilbehandlung

Linderung / Palliativbehandlung

Rekonvaleszenz

Wie werden Heilpflanzen verwendet? Zubereitungsformen und äußere Anwendungen

## **Pflanzenheilkunde**

Die Pflanzenheilkunde (oder Phytotherapie, auch Kräutermedizin genannt) ist die Lehre der Verwendung von Heilpflanzen als Arzneimittel.

Sie gehört zu den ältesten medizinischen Therapien und ist auf allen Kontinenten und in allen Kulturen beheimatet.

Außerdem ist sie Vorläufer und Grundlage der modernen Medizin.

Verwendet werden ganze Pflanzen oder Pflanzenteile (Blüten, Blätter, Samen, Rinden, Wurzeln). Diese Ausgangsstoffe („Drogen“) werden frisch oder als Aufguss bzw. Auskochung (Tee), Saft, Tinktur, Extrakt, Pulver, Ätherisches Öl usw. therapeutisch angewendet (innerlich und äußerlich).

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass aktuell 80 % der Weltbevölkerung die Pflanzenheilkunde einsetzt.

(Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Pflanzenheilkunde>)

## **Pflanzen**

ernähren uns,

kleiden uns und

versorgen uns zunehmend mit Energie.

Pflanzen entspannen die Seele,

sie können heilen,

sie beeinflussen das Wetter und

jetzt kann man auch noch Joghurtbecher aus ihnen machen.

Kurzum: Pflanzen prägen unser Leben.

Nach heutigen Schätzungen wachsen bis zu 500.000 Pflanzenarten auf der Erde.

Mit Ackerbau und Pflanzenzüchtung hat der Mensch die Pflanzenwelt um uns verändert

und die heutigen Kulturlandschaften geformt.

Die biologische Vielfalt ist der Ressourcenschatz,

den es verantwortungsbewusst zu nutzen und zu erhalten gilt.

(Quelle: [www.pflanzenforschung.de](http://www.pflanzenforschung.de))

## Angelsächsischer Neunkräutersegen

„Erinnere dich, Beifuss, was du verkündet hast,  
was du bekräftigt hast bei der großen Verkündung.  
"Una", dem Urgott angehörig, heißt du, ältestes Kraut.  
Du hast Macht für 3 und gegen 30,  
du hast Macht gegen Gift und gegen Ansteckung ...“

„Eine Schlange kam gekrochen, zerriss einen Menschen;  
da nahm Wodan 9 Ruhmeszweige,  
erschlug da die Natter, dass sie in 9 Stücke zerbarst.  
dass sie niemals mehr ins Haus kriechen wollte.  
Nun haben diese 9 Kräuter Macht gegen neun böse Geister,  
gegen 9 Gifte und gegen neun ansteckende Krankheiten ...  
... gegen das braune Gift, gegen das karminrote Gift,  
gegen Schlangenblättern, gegen Wasserblättern,  
gegen Dornblättern, gegen Distelblättern, ...“

„... Stosse die Kräuter zu Staub,  
vermische sie mit Seife und mit dem Saft des Apfels.  
Mache einen Brei aus Wasser und aus Asche,  
nimm Fenchel, koche ihn in dem Brei  
und erwärme es mit Ei-Gemisch, wenn er die Salbe aufzut,  
sowohl vorher als nachher.  
„... Er singe diesen Zauberspruch über jedem dieser Kräuter,  
3 Mal bevor er sie bearbeitet und  
über dem Apfel ebenso;  
und er singe dann dem Mann in den Mund und  
in beide Ohren und auf die Wunde den gleichen Zauberspruch,  
bevor er die Salbe aufzut.“

Dieser ausführliche, dreiteilige Kräuterzauber ist ein Werk der altenglischen Dichtung über die Wirkung und Zubereitung von neun Heilkräutern. Der Neunkräutersegen wurde zuerst mündlich weitergegeben, im 11. Jahrhundert dann als Teil der altenglischen Schriftensammlung *Lacnunga* (altenglisch "Heilmittel") aufgenommen. In altenglischer Sprache beschreibt er "die neunerlei Kräuter, die Wotan als magische Medizin benutzt." ("Weihnachtsbaum und Blütenwunder", Rätsch, Müller-Ebeling) Altenglisch war bis ins 12. Jhd. die Sprache der Nordgermanen (Angeln, Sachsen und Jüten). Es ist eine eng mit dem Friesischen und Niederdeutschen verwandte westgermanische Sprache und gehört der Gruppe der germanischen Sprachen an.

## Pflanzenheilkundler in der Geschichte

Die Pflanzen selbst sind Milliarden von Jahren länger auf der Erde, als wir. Sie kennen sich hier gut aus – wir sind sozusagen Neulinge, die erst vor Kurzem dazu gekommen sind. Lernen wir also von Ihnen! Sie sind unsere ältesten und weisesten Lehrer.

Seit es Menschen gibt, sind wir von den Pflanzen abhängig.

Die ersten bekannten Pflanzenheilkundlerinnen waren die Neandertalerinnen.

Man fand Gräber, in denen als Grab-Beigaben verschiedene Heilpflanzen zu finden waren, unter anderem Beifuß, die „Mutter aller Wurze“.

Hier ist eine Auflistung derer, die wichtige Aufzeichnungen hinterlassen haben:

- Hippokrates von Kos (um 460 v. Chr. bis etwa 370 v. Chr.)  
berühmteste Arzt des Altertums, dessen Schule die Theorie von vier Körpersäften (Konzept der Humoralpathologie) lehrte,  
gilt als „Vater der (modernen) Medizin“ und Begründer der Medizin als Wissenschaft, (umfangreichen Beobachtungen und Beschreibung von Krankheitssymptomen).
- Aristoteles (\* 384 v. Chr. in Stageira; † 322 v. Chr. in Chalkis auf Euböa )  
griechischer Philosoph, war der einflussreichste Gelehrte der Antike.  
Er machte unzählige Naturbeobachtungen, die er umfangreich kategorisierte.
- Theophrastos von Eresos (um 371 v. Chr. bis um 287 v. Chr.),  
zwei Werke zur Pflanzenkunde auf Basis der aristotelischen Botanik
- Nikandros aus Kolophon (um 197 v. Chr. bis um 133 v. Chr.),  
Autor der ältesten erhaltenen Kräuterbücher
- Krateuas (um 100 v. Chr.),  
der berühmteste Pharmakologe der Antike
- Quintus Sextius (1. Jahrhundert v. Chr.),  
verfasste eine einflussreiche Materia medica
- Pedanios Dioscurides (1. Jahrhundert),  
Beschreibung 813 pflanzlicher Arzneimittel in De materia medica,  
maßgeblich für alle folgenden Kräuterbücher in Europa und Vorderasien
- Galenos von Pergamon, (\* 130 n. Chr., Pergamon, Türkei, † 210 n. Chr., Rom, Italien), Claudius Galenus, vorwiegend in Rom tätiger griechischer Arzt und Anatom, gilt als einer der bedeutendsten Ärzte des Altertums, dessen umfassende Lehre für 1500 Jahre die gesamte Heilkunde beherrschte.
- Karl der Große (747-814) befahl das Anlegen von Klostergärten, um die Heilpflanzen dann überall im Reich anzusiedeln und Kenntnisse über die heilsamen Wirkungen und ihren Anwendungen zu verbreiten.
- Walahfrid Strabo (um 808 bis 849),  
Autor des Lehrgedichtes Liber de cultura hortorum

- Avicenna (um 980–1037),  
umfassendste systematische Darstellung des medizinischen Wissens des Mittelalters mit 650 Simplicia pflanzlicher Herkunft
- Ibn Butlan († um 1065),  
Lehre der Diätetik, mit zahlreichen Pflanzendarstellungen
- Odo Magdunensis (11. Jahrhundert),  
Autor des *Macer floridus*, im Mittelalter im mitteleuropäischen Raum das Standardwerk der Kräuterheilkunde
- Hildegard von Bingen (1098–1179),  
die ihr zugeschriebene *Physica* enthält insgesamt etwa 300 Pflanzenkapitel
- Vitus Auslasser (15. Jahrhundert),  
Autor eines bebilderten Kräuterbuchs (1479)
- Johann Wonnecke von Kaub (um 1430 bis ca. 1503),  
Arzt und Botaniker, verfasste den sehr einflussreichen *Gart der Gesundheit*
- Hieronymus Brunschwig (um 1450 bis um 1512),  
deutscher Wundarzt und Botaniker, Vorläufer der Väter der Botanik
- Otto Brunfels (1488–1534),  
Arzt und Botaniker, einer der Väter der Botanik
- Theophrastus Bombast von Hohenheim, genannt Paracelsus,  
(\* 1493 oder 1494 in Egg, Kanton Schwyz; † 24. September 1541 in Salzburg)  
Schweizer Arzt, Naturphilosoph, Alchemist, Laientheologe und Sozialethiker.  
Er wurde in seiner Zeit vor allem als Arzt wahrgenommen und ist seit der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts einer der berühmtesten europäischen Ärzte überhaupt. Er kritisierte die für die Medizin seiner Zeit grundlegende galenische Humoralpathologie und veröffentlichte seine Schriften statt in Latein meist in der deutschen Volkssprache. Die populäre Vorstellung verbindet heute seinen Namen mit Naturheilkunde, Spagyrik und ganzheitlicher Medizin.
- Hieronymus Bock (1498–1554),  
Arzt und Botaniker, einer der Väter der Botanik
- Leonhard Fuchs (1501–1566),  
Arzt und Botaniker, einer der Väter der Botanik
- Pietro Andrea Mattioli (1501–1577),  
italienischer Arzt und Botaniker
- Johann Kentmann (1518–1574),  
deutscher Mediziner und Naturforscher
- Jacobus Theodorus Tabernaemontanus (um 1522 bis 1590),  
deutscher Arzt und Apotheker sowie Professor für Medizin und Botanik
- Samuel Hahnemann (1755-1843), deutscher Arzt, medizinischer Schriftsteller und Übersetzer, Begründer der Homöopathie.
- Sebastian Kneipp (1821–1897),

- verknüpfte die Pflanzenheilkunde mit der Naturheilkunde
- Johann Künzle (1857–1945),  
neben Sebastian Kneipp der wohl bekannteste Kräuterpfarrer
  - Henri Leclerc (1870–1955),  
französischer Arzt, führte den Begriff Phytotherapie ein
  - Gerhard Madaus (1890–1942),  
Standardwerk Lehrbuch der biologischen Heilmittel, Abteilung I.  
(Heilpflanzen)
  - Rudolf Fritz Weiss (1895–1991),  
Begründer der wissenschaftlichen Pflanzenheilkunde in Deutschland
  - Maurice Mességué (1921–2017),  
französischer „Kräuterpapst“
  - Heinz Schilcher (1930–2015),  
„Vater einer reproduzierbaren Phytopharmaka-Qualität“
  - Franz-Christian Czygan (1934–2012),  
einer der ursprünglichen Hauptautoren des Standardwerkes Teedrogen und  
Phytopharmaka
  - Moderne Autorinnen und Autoren:  
Max Wichtl, Wilhelm Pelikan, Mannfried Pahlow, Josef Karl, Susanne Fischer-  
Rizzi, Wolfgang Storl, Margret Madejsky, Olaf Rippe und viele andere...

Quellen:

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Pflanzenheilkunde>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Tabernaemontanus>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Galenos>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Aristoteles>

### **Zubereitungsformen**

Üblich ist die Verwendung von Tees, Tropfen oder Säften. Die Tees können Sie sich in der Apotheke lose abfüllen oder zu einer Teemischung zusammenstellen lassen. Filterbeutel sind sehr praktisch zu handhaben und die darin enthaltene geschnittene Ware erfüllt die gleichen Qualitätskriterien wie die lose Ware. Das gleiche gilt für Instanttees, die oft noch mit pflanzlichen Inhaltsstoffen angereichert sind.

### **Teezubereitungen**

können als Aufguss, Abkochung oder als Kaltauszug hergestellt werden:

**Aufguss:** man übergießt die Pflanzenteile mit siedendem Wasser und lässt sie ziehen:

- Blüten                      3-5 min.
- Blätter/Kraut              10-15 min
- Wurzeln                      20 min

**Abkochung:** ist die übliche Zubereitungsform von Wurzeln und Rinden. Die Pflanzenteile werden mit kaltem oder siedendem Wasser übergossen und 10 Minuten zugedeckt weitergekocht, anschließend abgeseiht.

In der TCM (Traditionell Chinesische Medizin) werden Heilpflanzen stundenlang gekocht.

**Kaltauszug:** die Heilpflanzen werden einige Stunden, am besten über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht, dann abgeseiht und auf eine angenehme Trinktemperatur erwärmt.

### Kleines Lexikon der Heilpflanzenzubereitung:

- ätherische Öle: (siehe Destillation)  
*Innerliche Anwendungen:* Grundsätzlich KEINE innere Anwendung!  
Wenn doch: SEHR VORSICHTIG DOSIEREN! NICHT FÜR KINDER!  
VERGIFTUNGSGEFAHR!  
*Äußere Anwendungen:* Massage, Öldispersionsbäder, Duftlampen, Inhalationen, in Salben, Seifen, Cremes...
- Dekokt: Abkochung
- Destillieren: es entstehen ein ätherisches Öl und ein Hydrolat  
Destillation (lat. destillare „herabtröpfeln“) ist ein thermisches Trennverfahren, um verdampfbare Flüssigkeiten zu gewinnen oder Lösungsmittel von schwer verdampfenden Stoffen abzutrennen. Die Destillation hat gegenüber anderen Trennverfahren den Vorteil, dass in der Regel keine weiteren Stoffe wie Adsorbentien oder Lösungsmittel hinzugefügt werden. Bei der Destillation wird zunächst das Ausgangsgemisch zum Sieden gebracht. Der entstehende Dampf, der sich aus den verschiedenen flüchtigen Komponenten der zu trennenden Lösung zusammensetzt, wird in einem Kondensator durch Abkühlen wieder verflüssigt. Im Labormaßstab wird oft der Liebigkühler verwendet. Im Anschluss wird das flüssige Kondensat aufgefangen. Typische Anwendungen der Destillation: das Brennen von Alkohol, das Destillieren von Erdöl oder auch die Herstellung von destilliertem Wasser.
- Digestion: (Wärmebehandlung)
- Essenz: die frische Pflanze wird mit einem Wasser-Ethanol-Gemisch versetzt. Nur für die äußerliche Anwendung.
- Extrakt: Auszug (v. latein. ex-trahere „herausziehen“; ex-tractum „das Herausgezogene“) kann wässrig, ölig oder alkoholisch erfolgen
- Fermentation: (lateinisch fermentum ‚Gärung‘) ist eine enzymatische Umwandlung organischer Stoffe und geschieht entweder durch Zugabe der benötigten Enzyme oder durch Zugabe von Bakterien-, Pilz- oder sonstigen biologischen Zellkulturen, die die Fermentation durch ihre Enzyme in Gang setzen. Beispiel: schwarzer Tee.

- Fluidextrakt: (Extractum fluidum) ist eine flüssige Drogenzubereitung, bei der für die Extraktion der Droge möglichst wenig Extraktionsflüssigkeit eingesetzt wird, um ein DEV von in der Regel 1:1 bis 1:2 zu erhalten. Fluidextrakte werden in Tropfen, Säften und anderen Flüssigkeiten oder auch in Salben oder Lotionen eingearbeitet.
- Frischpflanzenpresssaft: die frische Pflanze bzw. der frische Pflanzenteil wird gewaschen, zerkleinert und anschließend entweder kalt oder heiß gepresst. Der ablaufende Pflanzensaft wird zentrifugiert oder filtriert. Bei der Heißpressung wird die Droge zuvor mit Wasserdampf behandelt, um die Enzyme zu inaktivieren. Zur Haltbarmachung wird der Saft pasteurisiert (erhitzt) und/oder mit Alkohol (Ethanol) stabilisiert.
- Gemmo-Therapie: es werden Knospenauszüge mit Alkohol und Glycerin hergestellt
- Hydrolat: Entsteht beim Destillieren: es bleibt übrig, wenn das ätherische Öl abgeschöpft ist. =aromatisches Wasser: wässriger Rückstand nach der Wasserdampfdestillation, z. B. Rosenwasser.
- Infus: Aufguss
- Mazeration: Kaltextraktion
- Öle: *fette Öle*, die meist aus Samen gepresst werden  
*Auszugsöle*: eine Heilpflanze wird in einem fetten Öl eingelegt, damit ihre Inhaltsstoffe in das Öl übergehen.
- Sirup (mittellateinisch siropus, sirupus süßer Heiltrank) ist eine dickflüssige, konzentrierte Lösung, die durch Kochen und andere Techniken aus zuckerhaltigen Flüssigkeiten wie Zuckerwasser, Zuckerrübensaft, Fruchtsäften oder Pflanzenextrakten gewonnen wird. Durch seinen hohen Zuckergehalt ist er unter Luftabschluss auch ohne Kühlung lange haltbar. (z.B. Rosenblütensirup nach Susanna Komischke)
- Spagyrik:  
Frische, biologisch kultivierte Heilpflanzen werden zerkleinert und einer **Gärung** unterzogen. Anschließend wird der Alkohol (= Geist, Merkur) **abdestilliert**. Der **Pflanzensaft** (=Seele, Sulphur) und die **Pflanzenbestandteile** (= Körper, Salz) werden **getrocknet**, vorsichtig **verascht**. Somit ist die *Trennung* vollzogen. Anschließend wird die Asche im Destillat gelöst. Die *Vereinigung* besteht darin, dass die drei gereinigten Prinzipien wieder zusammengefügt und anschließend einer Zirkulation unterzogen werden, wodurch die Tinktur eine energetische Erhöhung im Sinne einer Transformation erfährt, analog einer Potenzierung in der Homöopathie. Diese so entstehenden spagyrischen Mittel enthalten die kräftigsten Substanzen in veredelter Form und sind somit therapeutisch heilkräftiger als das Ausgangsmaterial. Sie können vom Körper leicht aufgenommen werden, da sie von Giftstoffen befreit wurden.

Die spagyrischen Heilmittel beeinflussen nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige und seelische Ebene. Grundsätzlich können alle Pflanzen, jedoch auch Salze und Metalle spagyrisch aufbereitet werden.

- Spiritus: (Kurzform Sprit), siehe Ethanol (Alkohol)  
Brennspiritus, vergällter Alkohol (Substanz zugesetzt, die ihn ungenießbar macht)  
Trinkspiritus, unvergällter Alkohol
- Tinktur: (Tinctura) ist eine sehr traditionelle und bewährte Drogenzubereitung (z.B. Baldriantinktur, Myrrhentinktur, Arnikatinktur). Als Extraktionsflüssigkeit wird meist verdünnter Alkohol (= Ethanol 70%) verwendet und zwar im Verhältnis 1:5 oder 1:10. Damit ist eine Tinktur in Bezug auf die Inhaltsstoffkonzentration „verdünnter“ als ein Fluidextrakt (DEV 1:1 bis 1:2).
- Urtinktur ist eine Tinktur zur Herstellung homöopathischer Zubereitungen. Sie wird normalerweise aus der Frischpflanze hergestellt, nur in Ausnahmefällen aus der getrockneten Droge. Als Extraktionsmittel dient Alkohol unterschiedlicher Konzentration, als Verfahren kommen Mazeration (Kaltextraktion), Digestion (Wärmebehandlung), Aufguss (Infusion), Abkochung (Dekokt) oder Fermentation zum Einsatz.

#### Arzneipflanzen können in verschiedenen Heilanwendungen benutzt werden:

- ätherische Öle
- Bäder: mit Tees, Ölen, Bademilch
- Hydrolate (entstehen bei der Destillation)
- Lutschbonbons
- Massagen und Einreibungen
- Mundspüllösungen, Mundsprays, Gurgeln mit Tees / verdünnten Tinkturen
- Öldispersionsbäder
- Öle zum Inhalieren (Kopfdampfbad, Duftlampen, Duftkerzen, Duftkissen,...)
- Säfte
- Salben, Cremes, Hautöle, Deo
- Seifen
- Tabletten, Filmtabletten, Kapseln, Dragees, Pillen, Latwerge
- Tees (loser Tee, Filterbeutel oder Instant-Tee)
- Tropfen (alkoholisch / wässrig)
- Wickel, Umschläge und Auflagen
- Zäpfchen

### Äußere Anwendungen:

Hier erfolgt eine Aufzählung bewährter äußerer Anwendungen.

Je eine Anwendung pro Rubrik (fett) wird im Anschluss genauer erklärt.

#### Auflagen:

1. Arnika-Heilerde-Auflage
2. Aurum-Lavendel-Herz-Salbenläppchen
3. Bleihaube
4. Meerrettich-Auflage
5. **Retterspitz-Kompresse**
6. Rosmarin-Läppchen

#### Bäder und Waschungen:

1. Kamillendampfbad
2. Lavendel-Fußbad
3. Rosmarin-Waschung
4. **Senfmehlfußbad**

#### feuchte Wickel:

1. Ingwer-Nierenwickel
2. Oxaliswickel (Essenz)
3. Quark-Wickel
4. **Schafgarben-Leberwickel**
5. Zitronen-Wickel

#### Ölwickel:

1. Aconit
2. **Eukalyptus**
3. Johanniskraut
4. Kümmel
5. Melisse
6. Oxalis
7. Solum

## **Retterspitz-Kompresse**

### Indikation:

- Entzündungen, äußerlich
- Insektenstiche, Sonnenbrand, offene und geschlossene Abszesse,...
- Gelenkentzündungen, Sehnenscheidenentzündungen, Tennisarm,...
- Venenentzündungen, Lymphbahn-Entzündungen
- Wirkung: Entzündungs- und Schmerzlinderung, Entspannung und Schlafförderung

### Material:

- Retterspitz äußerlich (Lösung)
- Kleine Schüssel, Schälchen oder Becher, je nach Größe
- Kaltes Wasser
- Tuch, Mullkompressen, Windel oder Lappen (bei offenen Entzündungen: sterile Kompressen)

### Patient informieren:

sollte vorher nochmal zur Toilette gehen, nach warmen Füßen fragen.

Zeitpunkt: optional

### Vorbereitung:

Ggf. Hochlagerung bei betroffenen Extremitäten.

Je nach Größe des zu versorgenden Gebietes Größe des Tuches und des Gefäßes wählen (kleiner Pickel: Mulltupfer in kl. Becher / Wade: Windel in Schüssel).

Retterspitz-Lösung 1:1 mit kaltem Wasser vermischen.

### Durchführung:

Tuch mit der Mischung tränken, auswringen (Tuch soll nass sein, aber nicht tropfen) und auf die betroffene Hautregion auflegen. Wiederholen, wenn das Tuch sich erwärmt. Mischung ggf. im Kühlschrank aufbewahren oder beim Nachfüllen Eiswürfel verwenden.

Anwendung mehrmals hintereinander oder mehrmals täglich möglich.

Bei offenen Entzündungen jedes Mal ein neues Tuch verwenden.

### Nachbereitung:

Mischung und Tücher mindestens 1 x täglich erneuern.

Nachruhe von mind ½ Stunde gewährleisten. Bei schweren Entzündungen Bettruhe.

Dauer: ½ Stunde und länger.

## **Senfmehlfußbad**

### Indikation:

- Kopfschmerzen mit rotem Kopf (gestaut)
- Beginnende Migräne
- Erhöhter Blutdruck
- Schlafstörungen
- Entzündungen im Kopfbereich (Sinusitis, Schnupfen mit dumpfer Benommenheit)
- Morgentief bei depressiven Patienten
- Patienten, die morgens nicht richtig wach werden
- Kalte Füße
- Unruhe- und Angstzustände
- Gedankenreisen
- Einschlafstörungen, wenn Patienten tagsüber nicht richtig wach werden oder nicht loslassen können.
- Stockender Wochenfluss

### Wirkung:

- Haut reizend (Senföle)! Eine künstliche Entzündung entsteht, weil die Stoffwechselprozesse und die Durchblutung verstärkt werden. Dadurch werden sie von einer anderen entzündeten Stelle abgeleitet.
- Inkarnierende Wirkung, da die oberen Wesensglieder an die Stelle hingezogen werden, wo ein Schmerz- und Wärmereiz gesetzt wird: zu den Füßen. Dadurch werden übersteigerte Stoffwechselprozesse im Kopf entlastet.

### Kontraindikationen:

- Verletzte Haut an den Füßen
- Rötung von der letzten Anwendung, die noch nicht abgeklungen ist
- Senf-Unverträglichkeit
- Nässende / entzündliche Hauterkrankungen
- Menstruation, denn die Durchblutung wird stark angeregt
- Starke Krampfadern
- Sensibilitätsstörungen (man merkt das Brennen nicht)

### Material:

- Fußbadewanne oder Schüssel
- Handtuch
- Hocker
- Senfmehl (schwarzer Senf, Semen sinapis, pulverisiert), 200g (1 große Tasse) für eine Fußbadewanne, 100g (1 kleine Tasse) für eine Schüssel
- Warmes Wasser (37-38°C)

### Patient informieren:

sollte vorher nochmal zur **Toilette** gehen, Zeitfenster: maximal 15 min im Fußbad

und 20 min. Nachruhe, . Währenddessen **nicht** ablenken (Lesen, Sprechen, Telefonieren, Musik hören usw.) sondern zur Ruhe kommen und sich auf die Anwendung einlassen.

Patientenzimmer lüften, Fenster wieder schließen.

Zeitpunkt: je nach Indikation

Umgang mit Senf: Achtung! Starke Wirkung! Patient gut informieren!

Die für ihn richtige Dauer der Anwendung finden, je nach Hauttyp:

Zu kurz -> die gewünschte Wirkung tritt nicht ein.

Zu lang -> verbrennungsähnliche Hautschädigung möglich.

Gewünscht ist eine leichte Rötung, Brennen oder Kribbeln.

Patienten ggf. ermutigen oder ausbremsen (je nach Zustand und Temperament).

Spätestens nach 15 min. Anwendung abbrechen!

Vorbereitung:

Fußbadewanne oder Schüssel im Wickelraum mit wenig Wasser befüllen (Boden bedeckt), gewünschte Menge Senfmehl vorsichtig dazugeben. Achtung! Darf nichtstäuben, damit es nicht in die Augen gerät! (Verätzungsgefahr!).

Durchführung:

- Gefäß ins Bad des Patientenzimmers neben den Hocker stellen und mit der Dusche befüllen, bis die gewünschte Füllhöhe erreicht ist.
- Das Wasser darf nicht zu heiß sein, damit man spürt, wann ein Brennen einsetzt
- Bequem sitzen, warm bekleiden oder bedecken.
- Füße hinein tauchen, und achtsam beobachten, wann Brennen, Kribbeln oder Rötung einsetzen.

Nachbereitung:

- Füße gründlich mit der Dusche abspülen. Es dürfen keine Senfmehl-Reste zwischen den Zehen verbleiben, da diese stark reizen und eine Entzündung hervorrufen können!
- Füße gut abtrocknen. Sie dürfen gerötet sein, als ob sie rote Gummistiefel an hätten.
- Ggf. mit einem neutralen Pflege-Öl einreiben
- Strümpfe anziehen
- Gefäß in die Toilette (!) entleeren. Nicht ins Waschbecken! Verstopfungsgefahr!
- Nachruhe von mind. 15min. oder Nachtruhe

Dauer:

Richtet sich nach dem Ermessen des Patienten und nicht nach der Uhr, maximal jedoch 15 Minuten.

## **Schafgarbe-Leberwickel**

### Indikation:

- Depression
- Anregung der aufbauenden Lebertätigkeit
- Erschöpfung
- Verdauungsschwäche, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, leicht Fettunverträglichkeit
- Unterstützung der Entgiftungsfunktion der Leber, z.B. nach Antibiotika- oder Chemo-Therapie

### Material:

- 1 ½ EL Schafgarbenkraut
- Teefilterbeutel
- Thermoskanne, 1 l Wasser
- Schüssel, klein
- Wickeltuch (langes Molton-Tuch)
- 2 Windeln
- 1 Wringtuch (Geschirrtuch)
- Wärmflasche optional  
(möglichst nicht, da der eigene Wärmeorganismus angeregt werden soll)

### Patient informieren:

sollte vorher nochmal zur Toilette gehen, nach warmen Füßen fragen, Zeitfenster: 20 min im Wickel und 20 min. Nachruhe, evtl. Wecker stellen. Währenddessen **nicht** ablenken (Lesen, Sprechen, Telefonieren, Musik hören usw.) sondern zur Ruhe kommen und sich auf die Anwendung einlassen.

Patientenzimmer lüften, Fenster wieder schließen.

Zeitpunkt: optimal nach dem Mittagessen, auch vormittags oder abends möglich.

### Vorbereitung:

1 ½ EL Kraut in den Filterbeutel füllen, in die Kanne hängen und mit kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt mind. 20 min ziehen lassen, Teefilterbeutel entsorgen.

Innentuch (Windel) auf Lebergröße falten und fest zusammenrollen (Wurst).

Diese quer fest ins Wringtuch einrollen: ein Bonbon entsteht.

Diesen in die Schüssel legen, so dass die Enden heraushängen.

### Durchführung:

Beim Patienten: heißen Tee auf den „Bonbonwickel“ gießen und kurz einziehen lassen. (Unter der Schüssel liegt die zweite Windel zum Anwärmen.) In der Zwischenzeit Bett vorbereiten: Das Wickeltuch an beiden Seiten aufrollen, bis fast zur Mitte (sieht aus, wie eine Schriftrolle), umdrehen und in Leberhöhe ins Bett legen. Der Patient legt sich darauf. Tuch ggf. korrigieren. Pat. bis zur Hüfte zudecken. Wenn der Bonbonwickel vollgesogen ist, wird er gut ausgewrungen (wenn er zu nass ist, hält er die Wärme nicht lange, das Bett wird feucht und der Patient friert). Jetzt

wird das Innentuch aus dem Wringtuch geholt und heiß auf der zweiten Windel rechts neben den Patienten ins Bett gelegt. Beide Windeln werden vorsichtig an den Patienten gewedelt und probeweise kurz angelegt (mit leichtem Druck), bis dieser es toleriert. Dann sofort das Wickeltuch fest um den Oberbauch wickeln, Pat. gut zudecken, das Zimmer leise mit Schüssel und Thermoskanne verlassen. Von außen das Schild „bitte Ruhe, äußere Anwendung“ anbringen.

Nachbereitung:

Nach 20 min alles, was feucht ist, abnehmen und ans Fußende des Bettes hängen.

Falls der Wickel vorher unangenehm oder kühl wird, auch schon früher!

Tücher bleiben im Patientenzimmer. Sie werden gut ausgewrungen und zum Trocknen aufgehängt. Sie können 1 Woche lang verwendet werden, dann in die Wäsche geben und ein neues Set verwenden.

Dauer:

mind. 1 Stunde einplanen!

## **Eucalyptus-Öl-Wickel**

Indikation:

- Akute und chronische Blasen- Nieren- und Harnwegsentzündungen
- Nervöse Reizblase
- Nykturie
- Starke Licht- und Wärmequalität!

Material:

- Eucalyptus-Öl (3% oder 10%)
- Reißtuch
- Wärmflasche
- kleine Plastiktüte
- Windel
- Wickeltuch
- Woll-Vlies

Patient informieren:

sollte vorher nochmal zur Toilette gehen, Zeitfenster: 5-10 min Vorbereitungszeit, Wickel sollte mind. ½ h angelegt werden, kann aber auch mehrere Stunden verbleiben. Währenddessen **nicht** ablenken (Lesen, Sprechen, Telefonieren, Musik hören usw.) sondern zur Ruhe kommen und sich auf die Anwendung einlassen.

Patientenzimmer lüften, Fenster wieder schließen.

Zeitpunkt: meist abends vor der Nachtruhe, sonst nach Bedarf.

Vorbereitung:

Reißtuch auf die benötigte Größe reißen und mit dem Öl beträufeln, bis das Tuch gut gesättigt ist. (Vor jeder Anwendung wird wieder etwas Öl auf das Tuch geträufelt! Es sollte nach dem ätherischen Öl duften.) Dann das ölige Tuch in die Tüte stecken und die Luft raus streichen.

Die Wärmflasche mit 70° heißem Wasser befüllen (nicht zu voll, damit man sie noch knicken kann), die Tüte wird dann in die Windel eingeschlagen und zwischen der Wärmflasche ca. 10 min. erwärmt. (Achtung: nicht zu stark erwärmen, sonst wird das Öl zu schnell ranzig und die ätherischen Öle leiden!)

Das Wickeltuch an beiden Seiten aufrollen, bis fast zur Mitte (sieht aus, wie eine Schriftrolle), umdrehen und in Nieren- oder Blasenhöhe ins Bett legen.

Durchführung:

Patient bereitet sich für die Nacht vor, der Wickel wärmt im Bett durch. Dann Öltuch aus der Tüte nehmen und auflegen: auf die Blase oder auf die Nieren. Die warme Windel oben drauf, Wickeltuch um den Körper wickeln. Wärmflasche bei Bedarf an die Füße legen (nicht auf den Wickel!). Der Patient sollte auf keinen Fall schwitzen!

Nachbereitung:

15-30 min nachruhen. Behandelte Stelle warm halten. Das Öltuch nach Anwendung in die Tüte zurück legen, Luft austreichen und gut verschließen. (Öl wird sonst schnell ranzig und das ätherische Öl verfliegt).

Dauer:

5-10 min Vorbereitung

½ – mehrere Stunden im Wickel

15-30 min Nachruhe

(Quelle: Pflege-Standard Station 15, Psychosomatik, Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe  
Autorinnen: Jasmin Rose, Kinderkrankenschwester  
und Viola Schalski, Krankenschwester und Heilpraktikerin)