

AKOM

NATURHEILKUNDLICH.
ALTERNATIV.
INTEGRATIV.

08
2024

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Tinnitus im Fokus

Sinnesorgane

Psoriasis

Chronische
Erkrankungen

Das gestörte
Verdauungssystem

Magen &
Darmflora



Von Sinnen?

Naturheilkundliche Anwendungen bei
Beschwerden von Augen, Nase und Ohren

#Naturheilkunde #Aromapflege #Wickel und Auflagen
#Komplementäre Pflege #Kneipp

Elke Heilmann-Wagner

Gerötete, juckende Augen, eine verstopfte Nase, Ohrenschmerzen... Wer kennt das nicht, wenn im Frühjahr die Pollen fliegen, die Grippewelle unsere Nase in ihrer Funktion einschränkt oder die Ohren Probleme bereiten?

Was können wir unseren betroffenen Patienten für zu Hause mit an die Hand geben? Wie können sie sich bei Befindlichkeitsstörungen auch selbst helfen? Durch die Vermittlung von naturheilkundlichem Wissen, fachkundiger Anleitung zu individuellen Anwendungen stärken wir die Selbstkompetenz jedes Einzelnen, nach dem Motto: Hilfe zur Selbsthilfe. Im Rahmen der Gesundheitsförderung, Prävention, Pflege, Therapie und Gesundheitsbildung ist das Wissen aus der Naturheilkunde ein wichtiger Bestandteil.

Anwendungsbeispiele

Rosenhydrolatauflage

Rosenhydrolat ist ein beliebter Klassiker unter den Hydrolaten. Es eignet sich hervorragend zur Pflege trockener, gereizter Haut und Schleimhäute. Das Pflanzenkondensat wird durch Wasserdampfdestillation gewonnen. Um Hydrolate länger haltbar zu machen, werden ihnen häufig Konservierungsstoffe und Alkohol zugesetzt.

Für die Anwendung am Auge oder auf den Schleimhäuten sind jedoch nur alkoholfreie Hydrolate geeignet. Die Lagerung sollte lichtgeschützt und kühl (optimal bei ca. 10°C) erfolgen. Die Haltbarkeit von Pflanzenwässern ist sehr unterschiedlich und hängt von verschiedenen Faktoren ab (Art der Destillation und Abfüllung, Konservierung, Lagerung). Sterile Abfüllung und Sprühflaschen mit Bakterienfilter verlängern die Haltbarkeit nach dem Öffnen deutlich.

Rosenwasser wird bevorzugt aus Rosa Damascena hergestellt, dieses ist meist mehrfachdestilliert und daher besonders haltbar.

Wirkung

- ▶ beruhigend
- ▶ juckreizstillend
- ▶ antiphlogistisch
- ▶ epithelisierend, regenerierend
- ▶ tonisierend
- ▶ antiseptisch



Indikationen

- ▶ Ödeme, Schwellung der Augenlider
- ▶ Trockene, gereizte, tränende, juckende oder entzündete Augen
- ▶ Juckreiz

Material

- ▶ Rosenhydrolat (ohne zusätzliche Konservierungsstoffe oder Alkohol);
 - erhältlich bei: WADI, Maienfelser Naturkosmetik, Jophiel Aromaöle, Bahnhof Apotheke Kempten
- ▶ Augenpads

Durchführung

Augenpads mit Rosenhydrolat besprühen oder leicht anfeuchten und direkt auf die geschlossenen Augen legen. So lange, wie angenehm empfunden, einwirken lassen.

Die Anwendung kann bei Bedarf 2-3x täglich wiederholt werden.

Beachte

Nach Anbruch wegen möglicher Verkeimung auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten.

Kühles Amaranthkissen

Körnerkissen sind vor allem als wärmende Auflagen bekannt, können aber auch als kühlende Anwendungen ihre Wirkung entfalten. Amaranth, ein Pseudogetreide, das seit 5.000 Jahren in Süd- und Mittelamerika angebaut wird, zeichnet sich durch sein sehr feines und leichtes Korn aus. 1.000 Körner wiegen 1 Gramm.



Wirkung

- ▶ kühlend
- ▶ abschwellend
- ▶ entspannend

Indikation

- ▶ Tränensäcke
- ▶ müde, geschwollene Augen
- ▶ Kopfschmerzen
- ▶ Migräne

Material

- ▶ ein 10x20 cm Stoffbezug mit Amaranthsamensamen
- ▶ ein Plastikbeutel oder eine Plastikbox
- ▶ ggf. zusätzlicher waschbarer Schonbezug

Vorbereitung

Das Amaranth-Kissen zum Kühlen in einen Plastikbeutel oder eine Plastikbox einpacken und in die Tiefkühltruhe oder den

Kühlschrank legen. Vorsicht bei sehr kalten Anwendungen im Gesichts- und Ohrbereich oder bei ausgekühlten oder leicht fröstelnden Personen. In diesem Fall das Kissen ggf. nur im Kühlschrank bei ca. 5°C kühlen.

Durchführung

Bei Bedarf das Kissen gekühlt auf die geschlossenen Augen legen. Dabei zunächst die Verträglichkeit der Auflagetemperatur prüfen. Das Körnerkissen, z.B. in der Klinik, zusätzlich mit einem waschbaren Schonbezug als Hygieneschutz versehen. Die Auflage kann so lange belassen werden, wie sie angenehm kühlt. Bei Bedarf mehrmals täglich wiederholen.

Nachbereitung

Kissen vor dem nächsten Einsatz wieder kühlen oder trocken und luftig zwischenlagern.

Das kalte Augenbad

Ein Augenbad nach Kneipp kann die Augen wunderbar entspannen und stärken und gleichzeitig die Abwehrkräfte der oberen Atemwege, des Stirn-Nasen-Nebenhöhlenbereichs aktivieren. Trockenes Raumklima, Zugluft, langes Arbeiten am Bildschirm und allergieauslösende Stoffe wie Pollen reizen und ermüden die Augen. Für ein reinigendes und pflegendes Augenbad braucht es nicht viel. Eine große Schüssel mit kaltem Wasser genügt.



Wirkung

- ▶ erfrischend, belebend
- ▶ durchblutungsanregend
- ▶ stärkt die Sehkraft
- ▶ juckreizlindernd

Indikationen

- ▶ Konjunktivitis
- ▶ trockene, gereizte, tränende, juckende oder entzündete Augen
- ▶ Allergien / Heuschnupfen
- ▶ bei Schnupfen
- ▶ verblitzte Augen, Schneeblindheit
- ▶ Grauer Star – zur Stärkung der Sehkraft
- ▶ Kopfschmerz

Kontraindikation

- ▶ Glaukom
- ▶ Nervenentzündung im Gesicht

Material

- ▶ große Schüssel mit kaltem Wasser, ca. 18°C

Durchführung

Eine Schüssel mit kaltem Wasser auf einen Tisch stellen. Haare aus der Stirn streichen. In gebeugter Haltung das Gesicht mit geöffneten Augen ins Wasser tauchen. Im Wasser die Augen schließen und öffnen (klimpern), dann die geöffneten Augen kreisen lassen. Im Wasser ausatmen. Danach aufrichten, das Wasser nur abwischen und mehrmals blinzeln.

Insgesamt 4-5x wiederholen. Das Augenbad kann täglich durchgeführt werden.

Beachte

- ▶ Nicht mit Kontaktlinsen durchführen.
- ▶ Die Augen können anfangs leicht brennen, dies sollte mit der Zeit verschwinden.
- ▶ Bei Grauem Star die Anwendung vorher mit dem Augenarzt besprechen.

Gesichtsguss

Wirkung

- ▶ anregend, belebend
- ▶ erfrischend
- ▶ konzentrationsfördernd
- ▶ durchblutungsanregend
- ▶ hautstraffend

Indikationen

- ▶ Heuschnupfen, Allergien
- ▶ Nasennebenhöhlenentzündung (akut und chronisch)
- ▶ Stärkung bei Katarrhanfälligkeit
- ▶ müde, gereizte Augen
- ▶ Kopfschmerz
- ▶ Abgeschlagenheit
- ▶ geistige Ermüdung

Kontraindikation

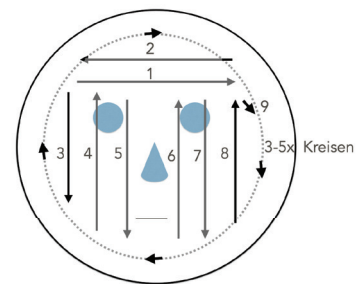
- ▶ Glaukom
- ▶ Nervenentzündung im Gesicht

Material

- ▶ Wasserschlauch ohne Brauseaufsatz oder Kneipp-Gießrohr
- ▶ Wasser, ca. 18 °C

Durchführung

Die zu begießende Person nimmt eine leicht gebeugte Haltung ein, die Hände stützen sich auf den Knien ab, der Rücken ist gerade und der Kopf ist nach hinten geneigt, sodass das Gesicht nach vorne gerichtet ist und das Wasser über das Kinn ablaufen kann. Die Augen können während des Gusses geschlossen oder geöffnet sein.



Der Empfänger wird aufgefordert, ruhig ein- und auszuatmen. Mit dem Ausatmen beginnt der sanfte Guss an der rechten Schläfe, geht über die Stirn zur linken Schläfe und wieder zurück, dabei wird der Gießschlauch senkrecht nach oben gehalten. Wieder ein- und ausatmen und die rechte Gesichtshälfte mit senkrechten Strichen gießen. Dies wird auf der linken Gesichtshälfte wiederholt. An der linken Schläfe endend, wird das Gesicht 3-5x im Uhrzeigersinn begossen. Der Gesichtsguss endet an der rechten Schläfe. Zum Schluss wird das Wasser abgestreift. Der Guss kann mehrmals täglich durchgeführt werden.

Kurmäßig angewendet kann man die Anzahl der Güsse steigern, in der 1. Woche 2-3 Güsse, in der 2. Woche 4 Güsse, in der 3. Woche 5 Güsse und in der 4. Woche 6 Güsse.

Engelwurz balm für die Nase

In der Erkältungszeit ist der krautig duftende Engelwurz balm (z.B. aus der Bahnhofsapotheke Kempten) zur Pflege empfindlicher Schnupfnasen unentbehrlich. Zur Unterstützung bei Neugeborenen genügt es, einen ca. 0,5 cm dicken Strang aus der Tube auf ein Tuch zu streichen und in Kopfhöhe in die Wiege zu hängen. Bei Säuglingen und Kleinkindern kann der Balsam dünn auf die Außenseite der Nasenflügel aufgetragen werden. Bei unruhigen Kindern kann der Balsam während des Schlafes aufgetragen werden, damit er nicht in die Augen gelangt. Eine weitere Möglichkeit ist das Einreiben der Brust oder der Fußsohlen. Jugendliche und Erwachsene reiben bei Bedarf bis zu 3x täglich die Nasenflügel außen dünn ein. Bei verstopfter Nase hat es sich bewährt, abends auch Stirn und Wangen einzureiben.



Leinsamenauflage

Das Leinsamenkorn mit seinen wirksamen Schleimstoffen und dem fetten Leinöl wird geschrotet und äußerlich als Kataplasma aufgelegt. Diese Breiaufgabe ist ein guter Wärmespeicher und lässt sich durch ihre Konsistenz gut auf die betroffenen Stellen modellieren. Sie ist in ihrer Anwendung für jedes Alter gut geeignet.



Wirkung

- ▶ guter Wärmespeicher
- ▶ die Feuchtigkeit des Schleims und der hohe Ölanteil wirken auf die Haut glättend und erweichend
- ▶ durchblutungsfördernd
- ▶ stoffwechsellagernd
- ▶ entspannend

Indikationen

- ▶ Schnupfen
- ▶ Sinusitis
- ▶ müde, verspannte Augen(-muskulatur)
- ▶ Gerstenkorn

Relative Kontraindikationen

- ▶ Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen (festsitzend) – dann, wenn Wärme die Beschwerden verstärkt

Material

- ▶ 1½ Tassen frisch geschroteter Leinsamen auf 2 Tassen Wasser
- ▶ 1 kleiner Kochtopf
- ▶ Rührlöffel
- ▶ Teelöffel
- ▶ 5-6 Papiertaschentücher, Kompressen oder Teefiltertüten
- ▶ 2 Gummwärmflaschen
- ▶ 1 Stück Rohwolle, 1 Wollschal/-tuch oder kleines Handtuch

Durchführung

Leinsamenschrot in kochendes Wasser einrühren und 5-10 Minuten unter Rühren quellen lassen, bis sich der Brei zäh vom Löffel löst. Pro Päckchen 3 gehäufte Teelöffel verwenden und zwischen 2 warm gefüllten Wärmflaschen aus Gummi warmhalten. Die Auflagen auf die gewünschten Körperteile achtsam auflegen und mit der Rohwolle / dem Wolltuch bedecken.

Sobald die ersten aufgelegten Leinsamenpäckchen abgekühlt sind, beiseite legen und die anderen mit den Wärmflaschen warmgehaltenen Päckchen auflegen.

Ein- bis mehrmals täglich für ca. 20-30 Minuten anwenden, solange die Beschwerden anhalten.

Nachbereitung

- ▶ Nach der Anwendung ca. 30 Min. im Warmen bleiben, nachruhen.

Feucht warme Kamillenaufgabe

Echte Kamille (*Matricaria recutita*, syn. *Chamomilla recutita*)

Die zur Familie der Korbblütler gehörende Kamille, die bevorzugt an verwilderten Wegrändern und Halden wächst, erkennt man an ihren zwei- bis dreifach gefiederten Blättern und am typischen Blütenköpfchen. Der stark nach oben gewölbte gelbe Blütenboden zeigt im Inneren einen luftgefüllten Hohlraum und bildet einen nach unten neigenden Blütenkranz mit seinen weißen Strahlenblüten.



Wirkung

- ▶ antiphlogistisch
- ▶ entkrampfend
- ▶ schmerzlindernd
- ▶ beruhigend
- ▶ antibakteriell
- ▶ antimykotisch
- ▶ antiviral

Indikationen

- ▶ Ohrenschmerzen
- ▶ Otitis media (begleitend zu anderen Therapien)
- ▶ Schnupfen
- ▶ Stirn- und Kieferhöhlenentzündung
- ▶ Zahnschmerzen
- ▶ Mumps

Kontraindikation

- ▶ Unverträglichkeit von Kamille
- ▶ Allergie auf Korbblütler

Material

- ▶ 1 Mullkompressen
- ▶ 3-4 EL Kamillenblüten
- ▶ Heftpflaster
- ▶ Rohwolle oder kleines Abdecktuch

- ▶ Mütze, Wollschal oder breites Stirnband zum Befestigen
- ▶ Kochtopf mit kochendem Wasser (oder in Dampfkochtopf erwärmen)
- ▶ 1 Sieb

Durchführung

Die Kamillenblüten in die Mullkompressen einpacken und das Päckchen für 5 Minuten über Wasserdampf erwärmen. Die warme Auflage wird gut überlappend über das Ohr gelegt, auch bis 2 Finger breit hinter das Ohr. (Eine reflektorische Wirkung auf das Mittelohr scheint über diesem Hautbereich, dem Mastoid, möglich zu sein). Das Päckchen mit der Rohwolle / dem Tuch abdecken und z.B. mit einem Stirnband fixieren. So lange am Ohr belassen, wie das lokale Wärmegefühl noch vorhanden ist. Anwendung 1-2x täglich über mehrere Tage, solange die Beschwerden vorhanden sind.

Nachbereitung

Nach Entfernen der Auflage die Auflagestelle warm abdecken und noch 1-2 Stunden im Warmen bleiben. Kamillenpäckchen bis zu 2x verwenden, dann entsorgen.

Beachte

Wenn die Beschwerden nach 24 Stunden nicht nachlassen, Arzt aufsuchen.

Die Zwiebel-Ohrenaufgabe

Wirkung

- ▶ Regt die Flüssigkeitsbildung und -ausscheidung im Körper an und kann dadurch klärend und lösend auf das Krankheitsgeschehen einwirken.
- ▶ Bringt Entzündungen im Körper zum Abklingen, lässt z.B. Nasen- und Rachenschleimhäute abschwellen.
- ▶ Löst Husten und lindert.
- ▶ Beim Aufschneiden der Zwiebel wird der Stoff Allicin frei, der antibiotische Wirkung hat.



Indikationen

- ▶ Ohrenschmerzen (Ohrenaufgabe)
- ▶ Husten, mit zähem Schleim (Brust- oder Rückenauflage)
- ▶ beginnende Erkältung, Kopfschmerzen, Schnupfen (Fußsohlenuflage, Zwiebelsäckchen sind Möglichkeiten der Verwendung)

Kontraindikationen

- ▶ Abneigung gegen Zwiebelaroma
- ▶ Neigung zu starken Schleimhautreizungen durch Zwiebelaroma

Material

- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Baumwolltuch oder Taschentuch
- ▶ 1 Messer und Brettchen
- ▶ 1 handtellergroßes Stück Rohwolle oder Baumwollwatte
- ▶ 1 Butterbrotpapier
- ▶ 1 Mütze, Wollschal oder breites Stirnband
- ▶ 2 Wärmflaschen

Durchführung

1. Variante: Die Zwiebel schälen und vierteln, die einzelnen Schichten ablösen und mit der Wölbung nach oben auf das Tuch legen. 2. Variante: Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Das Päckchen so falten, dass sich auf der Unterseite nur eine Stofflage befindet; diese Seite wird später auf das Ohr gelegt. Das Päckchen fest zusammendrücken und in Butterbrotpapier eingewickelt mit der Rohwolle zwischen 2 Wärmflaschen erwärmen.

Die temperierte Zwiebelauflage wird mindestens 2 Finger breit hinter dem Ohr gut überlappend aufgelegt. (Eine reflektorische Wirkung auf das Mittelohr/Mastoid scheint über diesen Hautbereich möglich zu sein.) Die Ohraufgabe mindestens 20 Minuten oder so lange, wie es die Person als angenehm empfindet, belassen. Die Anwendung kann 1-2x täglich durchgeführt werden.

Nachbereitung

Nach dem Entfernen der Auflage die Ohren warmhalten.

Beachte

Wenn die Beschwerden nach 24 Stunden nicht nachlassen, sollen Ihre Patienten unbedingt vorstellig werden.

Tipp

- ▶ Bei Ohrenschmerzen ergänzend immer auch Kochsalz-Nasentropfen verabreichen. Die Tropfen lassen die Schleimhäute zwischen Nase und Ohr abschwellen, sodass ein Druckausgleich bzw. eine Abflussmöglichkeit geschaffen wird.
- ▶ Heilwolle mit hohem Lanolinanteil in äußeren Gehörgang einlegen.

Kalter Ohrguss

Wirkung

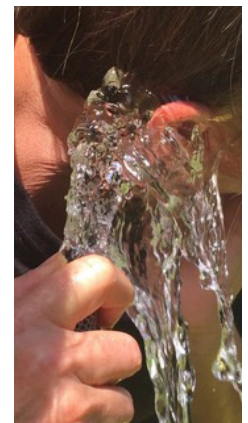
- ▶ stoffwechselaktivierend
- ▶ durchblutungsanregend
- ▶ juckreizlindernd

Indikationen

- ▶ Allergien, die sich auf das Ohr auswirken
- ▶ Schwerhörigkeit
- ▶ Tinnitus, chronisch
- ▶ Kiefergelenkbeschwerden

Material

- ▶ Wasserschlauch ohne Brauseaufsatz, ggf. Kneipp-Gießrohr oder kleine Gießkanne
- ▶ Wasser, ca. 18 °C



Durchführung

Mit dem Gießen hinter dem rechten Ohr beginnen. Mit einem sanften Wasserstrahl 3-5x kreisförmig um die Ohrmuschel gießen, dabei den Gießschlauch senkrecht nach oben halten. Damit das Wasser nicht in das Ohr gelangt, den Kopf nach vorne zur entsprechenden Seite neigen, z.B. über einer Badewanne oder im Freien. Beim Gießen die Haare im Ohrbereich weghalten. Nach dem Guss das Wasser mit den Händen gut abstreifen,

→ Elke Heilmann-Wagner

Krankenschwester; Lehrerin für Pflegeberufe; Freiberufliche Dozentin für Komplementäre Pflege; Weiterbildungen zur Kursleitung für Wickel und Auflagen, Heilpflanzenkunde, Aromapflege, Basale Stimulation in der Pflege; Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA; 1. Vorsitzende Linum e.V. (www.linum-wickel.com).



Kontakt: www.elkeheilmannwagner.com

damit nichts ins Ohr läuft. Danach das linke Ohr gießen und das Wasser wieder abstreifen. 1x täglich, solange akute Beschwerden bestehen. Zur Stärkung angewendet, mindestens 3x wöchentlich begießen.

Beachte

Nicht durchführen bei Ohrenentzündungen.

Fazit

Naturheilkundliche Pflege und Medizin in Verbindung mit schulmedizinischen Therapieverfahren werden vom Säuglingsalter bis ins hohe Alter eingesetzt. Zur Unterstützung der körpereigenen Heilkräfte, zur Stärkung der Abwehr oder zur Linderung von Beschwerden sind naturheilkundliche Anwendungen sehr gut geeignet. Je früher z.B. ein Wickel, eine Auflage oder ein Guss angewendet wird, desto wirksamer ist er.

Wickel und Auflagen, Heilpflanzen, Aromaöle und Kneipp-anwendungen sprechen alle Lebensvorgänge im Organismus an. Sie wirken beruhigend, anregend und stärkend auf Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel, Verdauung, Immunsystem, Wärmebildung und -verteilung und Psyche.

Bei unklaren, anhaltenden gesundheitlichen Beschwerden sollte die Anwendung von Wasser oder anderen naturheilkundlichen Methoden vorher abgeklärt werden. Bei der Anwendung von naturheilkundlichen Substanzen auf die Verträglichkeit mit anderen Behandlungsmethoden achten. Die Anwendungen sollten eine notwendige medizinische Behandlung nicht verzögern. Wir sollten uns stets der Wirksamkeit, aber auch der Grenzen der Naturheilkunde bewusst sein.

AKOM

🔗 Mehr zum Thema

Das Literaturverzeichnis erhalten Sie über die AKOM-Redaktion (redaktion@akom.media).