

# Anleitungen für verschiedene Wasseranwendungen

## Dampf Inhalation

Wirkung:

- öffnet die Hautporen
- reget die Durchblutung an
- Die weißen Blutkörperchen kommen schneller zum Entzündungsherd
- Die Schleimhäute werden angefeuchtet
- Die Dämpfe aus Zwiebel, Kartoffel und Salz wirken heilend und entzündungshemmend auf die Schleimhaut der oberen Atemwege

Anwendung bei:

- Stirnhöhlenentzündung
- Kieferhöhlenentzündung
- Pharyngitis Kehlkopfentzündung
- Laryngitis Stimmbandentzündungen
- Tracheitis Luftröhrenentzündung
- Bronchitis
- Pneumonie

Material:

- Ein Topf mit einem Liter Wasser
- 1 Zwiebel schälen und vierteln
- Eine Kartoffel grob würfeln
- 1 EL Salz
- 5 Kiefernadeln, wenn vorhanden
- Alles zusammen kurz aufkochen

Durchführung:

- Mit einem Handtuch über den Kopf
- Den heißen Dampf inhalieren
- 20 min Kurzzeitwecker stellen
- Anschließend das Gesicht kalt abwaschen
- Kann man mehrfach am Tag wiederholen

# Nasenspülung:

## Wirkung:

- Wirkt Schleimlösend
- Pfllegt und feuchtet die Schleimhäute an
- Spült Pollen und damit Allergene weg
- Wirkt Schleimhaut abschwellend

## Anwendung:

- Bei Schnupfen
- Und bei Pollen oder Stauballergikern

## Material:

- Nasendusche gibt es in der Apotheke
- Emsersalz gibt es dazu, es geht aber auch unser normales Speisesalz
- Gute Salze sind Berg Salz, Himalaja Salz, Meersalz
- In normalem Kochsalz sind Rieselhilfen aus Aluminium drin
- Aluminium verursacht Alzheimer
- Kochsalz fördert das Altern und Cellulite

## Durchführung:

- Nasendusche mit 200 ml Wasser füllen
- Einen Teelöffel umdrehen und mit dem Stiel circa 1cm Salz aufheben und ins Wasser geben umrühren, fertig ist die Salzlösung, ohne Salz brennt es in der Nase
- Dann wird der Schnabel am Boden der Flasche nach vorne oben geführt
- Jetzt läuft das Wasser wie ein kleiner Springbrunnen
- Nun den Schnabel an ein Nasenloch halten und den Kopf zu der Seite neigen, wo das Nasenloch frei ist.
- Das Wasser läuft in ein Nasenloch hinein und aus dem anderen heraus
- Anschließend die Nase gut ausschnauben und befreit durchatmen. 😊

# Erwärmender Halswickel

## Wirkung

- Erste Phase - Kalt
- Vasokonstriktion
- Verringerter Stoffwechsel
- Zweite Phase - Heiß
- Vasodilatation
- Erhöhte Sauerstoffaufnahme
- Verstärkte Durchblutung der Kapillaren

## Anwendung bei:

- Tonsillitis
- Pharyngitis
- Laryngitis

## Material:

- Baumwolltuch, das ein bis zweimal um den Hals passt z.B. Geschirrtuch
- Wolltuch oder Schal
- Dieser sollte etwas länger und breiter sein als das Baumwolltuch
- Sicherheitsnadeln

## Durchführung:

- Baumwolltuch durch kaltes Wasser ziehen, auswringen und luftdicht aber nicht zu fest am Hals anlegen
- Nun wird das feuchte Tuch mit einem Schal luftdicht abgedeckt
- Mit Sicherheitsnadeln und eventuell Rollkragenpullover befestigen,
- Um sicher zu gehen, dass kein Zug entsteht
- Über Nacht wird die Kompresse trocknen, und wenn wir sie am Morgen entfernen, sollten wir den Hals mit einem kalten Waschlappen waschen und anschließend gut abtrocknen

# Heißes Fußbad

## Wirkung:

- Erwärmung einer unterkühlten Person
- Entspannt und nimmt Müdigkeit
- Schweißtreibend (+Lindenblütentee noch stärker)
- Erhöht die Aktivität der weißen Blutkörperchen
- Wirkt Bei Blutstau innerer Organe ableitend zu den Füßen

## Anwendung bei:

- Kopfschmerzen, Migräne
- Erkältung, Grippe
- Bauchschmerzen
- Menstruationsschmerzen
- Vorbereitung für Kälteanwendungen

## Vorsicht bei

- Diabetikern (Temperatur nicht über 39°C)
- Periphere arterielle Verschlusskrankheit pAVK
- Gefühlsstörungen

## Material:

- Wolldecke
- Leintuch oder Bettlaken
- Badematte
- Handtücher
- Fußwanne Thermometer
- Waschlappen
- Wasserkocher

## Durchführung

- Wolldecke und Laken quer auf den Stuhl legen
- Pat. draufsetzen und einwickeln
- Kopf kühlen (siehe Fieberbad)
- Regelmäßig heißes Wasser nachschütten
- Dauer 20-30 min
- Patient auspacken
- Füße mit kaltem Wasser überschütten (außer bei Rheuma und Menstruationsschmerzen)

# Fieberbad

## Wirkung:

- Erweitert die Gefäße, wirkt dadurch Blutdrucksenkend
- Der Herzschlag beschleunigt sich um 10 Schläge pro Grad Temperaturerhöhung
- Die Körperkerntemperatur wird angehoben (künstliches Fieber)
- Es werden mehr Leukozyten produziert
- Die Bewegungsgeschwindigkeit der Leukozyten nimmt zu
- Krebszellen sind temperaturempfindlich beginnen abzusterben
- Viren, Bakterien, Pilze werden durch Hitze abgetötet
- Fieberbäder sind hocheffektiv aber auch sehr anstrengend für den Patienten

## Anwendung bei:

- Grippe (bis 38,5°C Patientenausgangstemperatur)
- Krebs
- Gürtelrose
- Covid - 19
- Infekte aller Art auch Candida

## Material:

- Badewanne mit Thermometer für die Messung der Wassertemperatur
- Großes Badetuch zum Abdecken des Patienten im Wasser
- Große Tasse mit Henkel um herausragende Körperteile zu begießen
- Ein Glas Wasser mit Strohhalm
- Ohrthermometer, mit normalem Thermometer unter der Zunge messen
- Eine Schüssel mit kaltem Wasser und
- Ein kleines Handtuch für den Turban
- Einen Kurzzeitwecker
- Ein Handtuch zum Abtrocknen
- Uhr mit Sekundenzeiger
- Kurzzeitwecker
- Eis Akkus

### Durchführung:

- Wanne mit 38°C warmen Wasser füllen
- Ausgangstemperatur und Puls des Patienten messen
- In die Wanne steigen lassen mit dem Handtuch in der Wanne abdecken
- Für die Anwendung beten
- Kurzzeitwecker auf 30 min einstellen
- Wassertemperatur auf 40°C erhöhen
- Ein Handtuch das in Eiswasser getaucht und ausgewrungen wurde um den Kopf wickeln. Der Hinterkopf des Pat. wird in der Mitte des dreilagig längsgefalteten Handtuchs platziert und dann das rechte und das linke Ende zur Stirn geführt
- Tauche das Handtuch erneut mit Eiswasser alle 10 min
  
- Alle 5 Minuten den Puls zählen, benutze nicht deinen Daumen, sondern deine Fingerkuppen, suche den Puls an der Daumen Innenseite am Handgelenk, zähle den ersten Schlag mit Null, eins, zwei....bis 15 Sekunden vorüber sind Multipliziere dein Zählergebnis mit 4, dann hast du die Schläge pro Minute
- Bei Herzfrequenz 120/ min ( Zähl Zeit 30) bitte das Bad beenden
- Bei Herzschwachen Patienten kann man einen Eisbeutel auf die Herzgegend legen
- Alle 10 Minuten die Körpertemperatur und die Wassertemperatur messen
- Halte die Wassertemperatur bei 40°C
- Übergieße die Körperteile, die nicht unter Wasser sind mit Hilfe der Tasse
- Biete deinem Patienten Wasser zum Trinken während des Bades an.
- Beende das Bad, wenn entweder die HF 120 erreicht oder die Körpertemperatur >39°C hat oder nach 30 min oder wenn es dem Patienten nicht gut geht
- Beim Beenden bleibt der Patient liegen und das Wasser wird aus der Wanne gelassen
- Dann von den Füßen her die Beine kalt ab duschen und den Rücken mit dem kalten Handtuch abdecken und dann das Eiswasser darüber gießen.
- Jetzt darf sich der Patient auf den Wannenrand setzen und die Füße nach draußen bringen
- Nach dem Abtrocknen Bademantel anziehen 2 Stunden ruhen lassen. Patient wird stark nachschwitzen, danach ab duschen und anziehen.

## Hinweise

- Patient nicht allein lassen während des Badens und besonders nicht beim Aufstehen und Wanne verlassen, ggf. Patient stützen, vor allem wenn er über Schwindel klagt
- Wenn die Badetemperatur versehentlich auf 42°C steigt, kann es zu einer paradoxen Reaktion kommen. Der Patient bekommt Schüttelfrost, dann Temperatur mit kaltem Wasser wieder senken.
- Steht der Patient direkt aus dem heißen Wasser auf, ohne Kälteanwendung besteht Kollaps Gefahr, deshalb erst Wasser rauslassen und kalt abduschen
- Sollte der Patient im Wasser bewusstlos werden (ist mir noch nie passiert) Wasser aus der Wanne lassen, Kinn des Patienten hochhalten, Kopf mit kaltem Wasser übergießen, wenn das nicht reicht, Hocker in die Wanne stellen Beine hochlagern.
- Wenn alles nichts hilft Rettung holen, dann hat der Patient ein anderes ernstes Problem.

## Russisches Dampfbad = Sitzsauna

### Wirkung

- Steigert die Schweißproduktion und somit die Entgiftung,
- erhöht die Körpertemperatur, Puls und Blutdruck
- erhöht die Hautdurchblutung
- erhöht den Stoffwechsel
- stärkt das Immunsystem
- (die Anzahl der weißen Blutkörperchen wird erhöht)
- sediert und wirkt entspannend

### Anwendung bei

- Erkältungen und Grippe
- Arthritis
- Muskelschmerzen
- Alkohol-und Drogenmissbrauch
- Nikotinentzug
- Vorbereitung auf eine kalte Anwendung

### Kontraindikation:

- Hoher Blutdruck
- Diabetes
- Herzinsuffizienz oder Herzklappenerkrankungen

- Starke Arteriosklerose
- Empfindungsstörungen
- Schwache Personen

#### Ausrüstung

- Stuhl
- Großes Leintuch
- Große Decke
- Kochplatte und Topf
- 4-5 Handtücher Eiswasser in einer Schüssel
- Eisbeutel
- Waschlappen
- Glas zum Trinken
- Fußbadewanne
- Krug
- Eventuell Eukalyptus oder Pfefferminzöl

#### Durchführung

- Sessel oder Stuhl mit Handtuch polstern
- Handtuch um die Beine des Patienten wickeln um Verbrennungen zu vermeiden
- Leinentuch und Decke um den Patienten und das Fußbad wickeln (am Hals dicht abschließen)
- Vorsicht!!! Tücher dürfen nicht mit der Kochplatte in Berührung kommen
- Handtuch um den Hals wickeln
- (damit das Leinentuch und die Decke befestigt wird und keine Zugluft den Patienten erreicht)

#### Während der Behandlung

- Wasser im Fußbad so heiß wie möglich halten
- Regelmäßig Wasser zum Trinken anbieten + kleine Prise Salz
- Sobald das Wärmegefühl beginnt den Kopf kühlen
- Füllt ein paar Plastikbecher mit Wasser und stellt sie als Vorrat ins Tiefkühlfach
- Dauer 15-20 min nach der Schweißproduktion
- Abgeschlossen wird mit einer kalten Waschlappenabreibung oder Dusche um die Toxine zu entfernen
- 30 – 60 min Ruhen



# Salzabreibungen

## Wirkung:

- Erweitert die Gefäße
- Regt die Durchblutung an
- Fördert die Nervenaktivität
- Entfernt alte Haut

## Anwendung bei:

- Krebs
- Diabetes
- Epilepsie
- Muskelschwäche, Mangel an Ausdauer
- Häufigen Erkältungen
- Niedrigem Blutdruck
- Chronischen Verdauungsstörungen
- Patienten mit Temperaturempfindlichkeit

## Material

- 1-2 Handvoll Salz in ein Gefäß (Badesalz oder Bittersalz)
- Fußwanne und Dusche
- Handtuch, Badehandtuch
- Öl bei Haut Irritationen

## Durchführung

- Wasser mit Salz zu einem klebrigen Brei mischen
- 40°C heißes Wasser in die Fußwanne geben, bei Diabetikern nur 39°C
- In der Fußwanne stehen
- Patienten mit einem Badehandtuch bedecken um Auskühlung zu vermeiden
- Die Haut nass machen und mit Salz abreiben bis sie rot wird
- Abspülen abtrocknen, warm anziehen

## Empfehlung

- Reibebewegung immer Richtung Herz durchführen, um die Durchblutung zu unterstützen: zuerst die Hände und Arme rechts dann links, dann Schultern, Brust, Bauch Rücken, Oberschenkel, Beine und Füße. Nur die zu behandelnde Körperstelle aufdecken, den Rest abgedeckt lassen.

# Heißer Bauchumschlag und kalter Turban

## Wirkung:

- Senkt Fieber!!
- Unser Körper entwickelt Fieber um Infektionserreger abzutöten
- Problem ist unser Gehirn besteht aus Eiweiß, wenn das Fieber zu hoch wird, gerinnt Eiweiß und führt zu neurologischen Symptomen (Fieberkrampf)
- Der kalte Turban schützt das Gehirn vor Überhitzung
- Unser Körper funktioniert ähnlich wie ein Thermostat in einem Bügeleisen. Im Krankheitsfall regelt unser Gehirn die Körpertemperatur hoch, durch Muskelzittern also Schüttelfrost wird die Temperatur erhöht.
- Wenn wir heiße Kompressen auf den Bauch legen, hört der Schüttelfrost auf und die Temperatur sinkt
- Diese Behandlung wird vom Patienten als sehr angenehm empfunden
- Dieser Wirkungsmechanismus wurde **E.G. White** von Gott gezeigt. Siehe Zitat im Vortrag

## Anwendung:

- bei fiebernden Patienten, ab 38,5°C spricht man von Fieber alles darunter ist subfebril

## Material:

- eine Schüssel mit heißem Wasser
- 2 Geschirrtücher
- Eine Decke
- Eine Schüssel mit Eiswasser
- Ein Handtuch längs dreifach falten
- Ein Handtuch zum Schutz für das Kopfkissen

## Durchführung:

- Das Kopfkissen des Patienten mit einem Handtuch vor Nässe schützen
- Ein zweites Handtuch längs in drei Lagen Falten und ins Eiswasser tauchen, auswringen, die Mitte des Handtuches unter den Hinterkopf des Patienten positionieren und die anderen beiden Enden nach vorne über der Stirn kreuzen
- Ein Geschirrhandtuch hälftig zusammenfalten und durchs heiße Wasser ziehen, an den Enden des Handtuches gegensätzlich drehen und es dadurch auswringen

- Die Temperatur an der Innenseite des Unterarmes des Behandlers prüfen und dann vorsichtig dem Patienten auf den Bauch legen
- Mit einem trockenen Handtuch luftdicht abschließen und Patient zudecken
- Alle 10 min wiederholen, sowohl Kopf kalt als auch Bauch heiß
- Und alle 10 min die Temperatur des Patienten messen
- Patient Wasser zu trinken geben.
- Am Ende den Bauch abtrocknen und Patient anziehen.
- Bei Kindern und auch Erwachsenen kann man auch ein Bad machen das 10 Grad kälter ist als die aktuelle Fiebertemperatur
- Z.B. Kind hat 39° Fieber, Badetemperatur 29°C
- Alle 10 min Temperatur messen.
- Auch hier den Kopf kalt halten
- Das Badewasser wird sich leicht erwärmen durch den fiebernden Körper, Wassertemperatur entsprechend nachregeln  
Bei kleinen Kindern kann man auch eine Mütze in Eiswasser tauchen und aufsetzen  
Der Waschlappen auf der Stirn ist nicht ausreichend zur Kopfkühlung, dann natürlich unbedingt Zugluft vermeiden.

## Kalte Waschlappenabreibung

### Wirkung:

- Fördert die Durchblutung der Haut
- Erhöht die Blutzirkulation
- Fördert die Aktivität der weißen Blutkörperchen und der Antikörper
- Steigert den Muskeltonus
- Reduziert Fieber

### Anwendung bei

- Genesung nach Fiebererkrankung
- Schilddrüsen Überfunktion (vor und nach Operation)
- Nervöser Erschöpfung
- Stärkung der Abwehr
- Schwachem Kreislauf
- Schwäche und Mangel an Ausdauer

### Vorsicht

- Nicht anwenden bei frierenden Patienten, dann vorher heiße Anwendungen machen (Fußbad, Sitzsauna, Fieberbad)
- Nicht bei Wunden und Ausschlägen verwenden

### Material

- Schüssel mit Eiswasser
- 2 Waschlappen

### Durchführung

- Den rechten Arm mit schnellen Bewegungen von der Handfläche in Richtung Herz abreiben (2x3x)
- Den Arm trocken reiben-dann bedecken
- Den linken Arm auf dieselbe Weise behandeln
- Danach Brust, Bauch, rechtes und linkes Bein
- Beim Fuß beginnen und aufwärts arbeiten und den Lappen für den Oberschenkel nochmals nass machen
- Patient bitten sich umzudrehen
- Wenn die Haut gerötet ist, war die Behandlung erfolgreich ( es soll angenehm sein)
- Die ganze behandelte Fläche gut abdecken
- Nach der Behandlung ruhen
- Das Bett soll nicht nass sein, sonst bitte das Laken wechseln.

## Neutrales Bad

- Die Wassertemperatur beträgt 34 - 36°C und sollte für die Dauer der Behandlung von 15 Minuten bis 4h konstant gehalten werden
- Es wirkt bei Erschöpfung des ZNS, Schlafstörungen oder Schlaflosigkeit und nervösen Störungen
- Der Patient wird ruhig und entspannt sich
- Abschließend wird er abgetupft und ruht sich mindestens 30 min. aus.

# Eismassage

## Wirkung

- Zuerst Vasokonstriktion dann Vasodilatation
- Schmerzen werden behoben da Nerven betäubt werden
- Gewebe kühlen
- Bei akuten Entzündungen, Verletzungen, Schwellungen

## Indikation

- Schmerzen in den Gelenken bei Bursitis
- Muskelschmerzen
- Verstauchungen, Zerrungen, Muskelentzündungen
- Gewebsschmerzen
- Nacken-und Rückenschmerzen

## Kontraktionen

- Kältegefühl
- Rheuma - Arthritis

# Kalte Güsse nach Sebastian Kneipp

## Allgemeines

- Patient hat mindestens 36,5°C und fühlt sich nicht kalt
- Wassertemperatur 10-12°C
- Wasserstrahl gebunden, fast drucklos (Überprüfen Strahl sprudelt 4 Querfinger hoch)
- Entfernung zwischen Schlauchmündung und Haut ca. 12-15cm
- Immer rechts (Herz fern) beginnen
- Dauer 40-60 Sekunden (bis Hautpartie sich rötlich verfärbt), nicht länger als zwei Minuten, während des Gusses ausatmen
- Wasser sollte sich um die Haut wie ein Mantel legen, nicht spritzen
- Haut nach dem Guss nicht abtrocknen – mit der Hand das Wasser abstreifen
- Kleidung sofort anziehen und sich durch Bewegung aufwärmen
- Wenn man keinen Schlauch zur Verfügung hat, geht zur Not auch eine Gießkanne

## Wirkung Kalter Güsse

- Erstreaktion: Engstellung der Blutgefäße
- Folgereaktion: Weitstellung der Gefäße
- Durchblutungsfördernd
- Blutdruckregulierend
- Entstauend
- Tonisierend, stärkend

## Anwendung bei

- Krampfadern/Veneninsuffizienz
- Niedriger Blutdruck
- Schmerzen im Bewegungsapparat
- Schlafstörungen
- Häufiges Schwitzen
- Ständig kalte Füße
- (Durchführung nur bei warmen Füßen)
- Einschlafen der Extremitäten
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Körperlicher und geistiger Überforderung
- Ermüdung

## Vorsicht bei

- Kalten Gliedmaßen
- Arterieller Verschlusskrankheit
- Menstruation
- Ischias Nerv Schmerzen
- Harnwegsinfekte (Nieren und Blasenleiden)
- Rheuma
- Arthritis
- Lokale Nervenirritationen

## Material

- Dicker Schlauch oder Gießkanne
- (evtl. Duschkopf abschrauben und Schlauch verwenden)
- Handtuch (um Füße abzutrocknen)
- Unterlage

## Durchführung

- An den Zehen des rechten Fußes beginnen
- Wasserstrahl über den Fußrücken zur Ferse nach hinten führen

- An der Außenseite der Wade hoch bis handbreit über die Kniekehle führen
- Dort Wasserstrahl hin und herführen (ca. 5 Sekunden)
- An der Innenseite zurück zur Ferse führen
- Abwechselnd an jedem Bein zwei Mal
- Vorgang auf der Vorderseite wiederholen (insgesamt 8 Mal)
- Zum Schluss beide Fußsohlen kurz abgießen

## Wechselanwendungen

### Wirkung

- Erweiterung und Verengung der Blutgefäße, Gefäßgymnastik
- Stark erhöhte Blutversorgung-lokal und über Reflexbahnen
- Erhöhter Stoffwechsel
- Fördert eine schnelle Heilung
- Erhöhte Aktivität und Anzahl der weißen Blutkörperchen

### Indikationen

- Veneninsuffizienz, Geschwüre
- Ödeme
- Infektionen
- Lymphangitis
- Zerrungen, Verstauchungen, Trauma erst nach 24h
- Knochenbrüche
- Arthritis
- Kopfschmerzen

### Kontraindikationen

- Bösartige Tumoren
- Periphere Gefäßerkrankungen oder Diabetes
- Gefühlsstörungen
- Blutungsneigungen

### Ausrüstung

- 2 große Behälter
- Thermometer
- Leinentuch oder Patientenhemd
- Handtücher
- Kalte Kompressen für den Kopf

- Krug um Wasser dazugeben oder wegzunehmen
- Möglichkeiten Wasser zu erwärmen
- Eis für kalte Kompressen

### Durchführung

- Bei peripheren Gefäßerkrankungen oder Diabetes darf das Wasser nicht heißer als 40°C sein (beginnend mit 39°C)
- Vermeide auch extreme Kälte
- Material bereitstellen
- Warmer Raum ohne Zugluft
- Patienten bequem lagern und aufklären
- Körperteil 3-4 Minuten in 40°C heißen Wasser eintauchen
- Kopf kühlen
- Körperteil nun in Eiswasser 30-60sec eintauchen
- Während dessen heißes Wasser in Wanne mit warmen Wasser auffüllen, wann immer der Körperteil im kalten Wasser ist. Es sollte 43° nicht überschreiten.
- Alle 5 Minuten Puls zählen- wenn Puls über 120°C ist, Eisbeutel auf das Herz legen
- Vorgang 6-8 Mal wiederholen und mit kalt abschließen, außer
- Bei Rheuma, da mit warm beenden
- Gesamtzeit 20-30min.
- Gründlich abtrocknen
- Pat. soll 30 min ruhen