

Durchführungsanleitung: Wacholder-Dampfsitzbad

Besonderheiten

- Bei der Anwendung bei Kindern muss das Kind verstehen, um was es geht. In der Regel ab Schulkindalter möglich. Das Kind muss sich äußern können zu einer Temperaturempfindung
- Keine Metallschüssel verwenden, da Verbrennungsgefahr besteht, die Schüssel sollte nicht zu flach sein, damit der Patient genug Abstand vom heißen Tee hat.

Material

- Badetuch
- Plastikschüssel/ oder Toilettensstuhl mit tiefem Eimer
- Gefäß mit Deckel
- Mörser
- 1 Liter kochendes Wasser
- 4 Esslöffel Wacholderbeeren

Durchführung der Anwendung

- Wacholderbeeren zerquetschen/ mörsern und in ein Gefäß geben
- 1 Liter heißes Wasser darübergießen und 10 Min. zugedeckt ziehen lassen
- Den Patienten vorbereiten: Hausschuhe und Strümpfe anziehen; oben normal gekleidet
- Den Aufguss (mit den Beeren) in eine Plastikschüssel leeren und in die Toilette stellen/ oder einen Toilettensstuhl verwenden
- Der Patient setzt sich auf die Toilettenbrille/ den Toilettensstuhl – darauf achten, dass der Dampf **nicht zu heiß**, aber gut warm ist! Bei Kindern dabeibleiben.
- Den Patienten mit einem Badetuch einhüllen, damit die aufsteigende Wärme nicht verloren geht.
- Dauer: ca. 10-20 Minuten so lange der Dampf angenehm warm ist; der Patient darf nicht auskühlen.

Nachbereitung

- Den Patienten abtrocknen, anziehen und mindestens 15 Minuten im Bett nachruhen lassen
- Den Aufguss entsorgen

Beurteilungssicherheit

Bei einigen Patienten bewährt

Dosierung

1-3 x tgl.

Wirkungseintritt

Sofortige Entkrampfung und Schmerzlinderung

Therapiedauer

Bis keine Beschwerden mehr bestehen und der Urin keimfrei ist

Weitere Therapieempfehlungen

- Warme Bekleidung, auf warme Füße achten
- Ca. 3 Tropfen Wacholderöl (5%) oder Thymianöl (5%) auf die Inkontinenz-/ Slipeinlage geben

Warnhinweise

- Verbrennungsgefahr insbesondere bei Kindern unter 6 Jahren, sowie alten und wahrnehmungsgestörten Menschen
- Bei Männern ist aus anatomischen Gründen Vorsicht geboten