

Lavendelöl-Kompresse

SEELISCHES WOHLBEFINDEN
REIZHUSTEN/TROCKENER HUSTEN

AB 1 JAHR

Lavendel ist eine bekannte Heilpflanze. Sie hilft zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und schlechte Stimmung und böse Geister zu vertreiben.
Eine Lavendelöl-Kompresse auf der Brust kann auch einen lästigen Reizhusten lindern und für einen erholsamen Schlaf sorgen.

MATERIAL

- Lavendelöl 1 %
- Kompresse
- Zwischentuch
- Rohwolle (nach Wunsch)
- Wickelband, enges Shirt, Schal
- Plastikbeutel
- 2 Wärmeflaschen

DOSIERUNG

Lavendel soll je nach Alter des Kindes unterschiedlich dosiert werden. Wenn man von einem 1%-igen Lavendelöl ausgeht bedeutet dies:

Kinder von 1-5 Jahren: 15-25 Tropfen
Kinder ab 5 Jahren: 30-50 Tropfen
Kinder ab 10 Jahren: 60-80 Tropfen

ANWENDUNG

Geben Sie das Öl auf eine Kompresse. Legen Sie die Kompresse direkt z.B. auf die Brust, bedecken Sie sie mit Rohwolle und/oder einem Zwischentuch. Zur Fixierung (vor allem bei jüngeren Kindern oder bei körperlicher Unruhe) können Sie ein Wickelband benutzen. Bei grösseren Kindern, die gerne liegenbleiben, reicht oft auch ein enganliegendes Shirt oder ein Schal.
Soll die Wirkung intensiviert werden, können Sie vor dem Auflegen die ölgetränkte Kompresse in einem Plastikbeutel zwischen 2 Wärmeflaschen leicht anwärmen (Achtung: Wärme vor dem Auflegen prüfen!).

DAUER UND HÄUFIGKEIT

Am besten wird die Lavendelölkompresse über Nacht belassen und 1 x täglich angewendet.

TIPPS

Variante für einen erholsamen Schlaf: Im Handel gibt es weitere - auch speziell für Kinder - geeignete Bade/Massage-Öle zur Entspannung und Beruhigung, lassen Sie sich beraten. Planen Sie die Anwendung fix in den Tagesablauf ein und führen Sie sie als Ritual - dh. täglich zur gleichen Zeit - durch. Dies bringt Ruhe, Sicherheit und Struktur in den Alltag.

GUETI GSUNDHEIT!

www.wickelbox.ch 3038 Kirchlindach, folgen Sie uns:



Scan me!