

Durchführungsanleitung: Kamillen-Kopfdampfbad

Besonderheiten

- Es ist darauf zu achten, dass der Teeaufguss nicht zu heiß ist, da der Dampf die Haut und Schleimhaut verbrennen und die feinen Flimmerhärchen in der Schleimhaut schädigen könnte. Das Wasser für das Kopfdampfbad ist maximal 80°C!
- Wenn Kinder inhalieren, achte man darauf, dass die Schüssel **gut steht**, am besten auf dem Boden oder im Waschbecken; oder Sie nehmen das Kind solange auf Ihren Schoß und inhalieren zusammen mit dem Kind
- Alternativ können elektrische „Gesichtssaunen“ verwendet werden, hier ist die Wassermenge kleiner und das Gesicht liegt auf einem Art Trichter auf.

Material

- 2 Esslöffel Kamillenblüten
- 2 Liter kochendes Wasser
- Teegefäß mit Deckel
- Schüssel
- Evtl. Stirnband um die Haare zu schützen
- Großes Handtuch
- Bequeme Sitzgelegenheit

Durchführung der Anwendung

- Die Kamillenblüten mit dem kochenden Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen
- Dann den Aufguss mit den Blüten in die Schüssel leeren
- Der Patient beugt seinen Kopf über die Schüssel, der Kopf sollte ca. 40 cm über der Wasserschüssel bleiben
- Wenn nötig, Haare mit einem Stirnband abdecken, damit sie nicht feucht werden
- Ein großes Handtuch über Kopf und Schüssel breiten
- Für 10 Minuten den **heißen** Dampf einwirken lassen und durch die Nase ein- und ausatmen. Bei verstopfter Nase kann abwechslungsweise über den Mund ein- und ausgeatmet werden
- Nach dem Inhalieren das Gesicht abtrocknen und im Zimmer nachruhen
- Zugluft und direkt an die kalte Luft zu gehen ist zu vermeiden

Nachbereitung

- Teeaufguss entsorgen
- Schüssel ausspülen abtrocknen
- Handtuch zum Trocknen aufhängen

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

Dosierung

2-4x tgl.

Wirkungseintritt

Sofort

Therapiedauer

Bis die Symptome abklingen

Weitere Therapieempfehlungen

Das Kopfdampfbad kann den Beschwerden entsprechend zum Beispiel auch mit Thymiantee, Lindenblüten, Holunderblüten oder auch mit Kochsalz als Beigabe ins heiße Wasser durchgeführt werden

Warnhinweise

Verbrennungen bei unsachgemäßem Hantieren mit der heißen Lösung