

Musterlösung

<p>Phytotherapie Johanniskraut</p>	<p>Stimmungsaufhellend vor allem bei Depressionen und Angstzuständen als Auslöser für Schlafstörung eingesetzt</p>	<p>Atemzüge zählen</p>	<p>Durch die Konzentration auf die Atmung werden andere Gedanken verdrängt. Kombinierbar mit leiser Entspannungsmusik im Hintergrund</p>
<p>Entspannendes Bad</p>	<p>Wärme des Badewassers entspannt und Körpertemperatur steigt. Körpertemp sinkt wieder -&gt; gleiches Phänomen wie beim Einschlafen. Kann mit ätherischen Ölen versehen werden Fuss- oder Ganzkörperbad</p>	<p>Lagerung</p>	<p>Soll Wohlbefinden fördern bsp Nestlagerung -&gt; Körper mit Hilfe von Decken nachformen, fördert Körperwahrnehmung</p>
<p>Ätherische Öle</p>	<p>Haben entspannende Wirkung Duftsäckchen, Duftlampe, Duftstein nur wenige Tropfen Sollten nur in natürlicher Form sein</p>	<p>Atemstimulierende Einreibung</p>	<p>Atem wird ruhig und tief Körper entspannt Sanfte Berührung fördert die Entspannung Mit ätherischen Ölen kombinierbar</p>
<p>Heisser Bauchwickel mit Kamillentee</p>	<p>Auch bei Bauchkrämpfen einsetzbar Dampfkompresse ebenfalls möglich</p>	<p>Kartoffelwickel</p>	<p>Unkompliziert behalten Wärme über lange Zeit Entspannungsfördernd Ebenfalls gut geeignet bei Menstruationsschmerzen, Bronchitis, Arthrose, Halsschmerzen</p>
<p>Allgemein Wickel/ Kompresse</p>	<p>Beeinflussen Durchblutung (Achtung bei Kleinkindern, Diabetes mellitus, Lähmung, Demenz und Herzinsuffizienz) Warm – entspannend Kalt – Entzündungslindernd</p>	<p>Phytotherapie</p>	<p>Pflanzenheilkunde Weniger Nebenwirkung als synthetische Arzneimittel Keine Abhängigkeitsgefahr oder Toleranzentwicklung</p>

Phytotherapie <b>Hopfen und Baldrian</b>	Beruhigend und fördern den Schlaf Volle Wirkung von Baldrian erst nach ca 2 Wochen Oft kombiniert	Phytotherapie <b>Passionsblume und Melisse</b>	Muskelentspannend Oft in Kombination mit Baldrian
Phytotherapie <b>Tee</b>	Für abendliche Entspannung Max 3 Tassen Höchstens mit Honig süßen Tee etwa 1h vor dem Einschlafen trinken		