

Heilpflanzen und Mobilität

Serie

Jasmin Ursprung, dipl. Aktivierungsfachfrau HF, Heilpflanzenfachfrau

Als ich mir die ersten Gedanken zu diesem Text machte, kam mir das Bild von Bewohner*innen, die mit Aktivierungsfachpersonen in der Natur spazieren. Dabei nehmen sie das Vitamin D der Sonnenstrahlen auf, geniessen das entspannende Grün der Natur, lauschen dem Vogelgezwitscher, bestaunen die Blütenpracht und ernten irgendetwas im Garten des Alterszentrums... vielleicht Rosmarin und Thymian, damit sie sich dann selbst ein wärmendes Handbad herstellen können. Allein schon durch den Spaziergang und das Ernten der Pflanzen wird unter anderem der Bewegungsapparat sowie die Feinmotorik genutzt. Leidet ein*e Bewohner*in z.B. unter rheumatischen Schmerzen kann dies die Mobilität und Feinmotorik beträchtlich einschränken. Nach Absprache mit der Pflege kann in der Aktivierung und gemeinsam mit der*dem Bewohner*in durchaus wohltuendes entste-

hen. Bei chronischen entzündlichen Schmerzen kann eine wärmende leichte Einreibung guttun. Dazu beziehe ich die Bewohner*innen von Beginn an mit ein, mische mit ihnen zusammen ein Rosmarin/ Thymian Öl und massiere es dann sanft am schmerzenden Gelenk ein. Wobei das Einreiben auch die Mitarbeitenden der Pflege übernehmen können. Sind die Entzündungen akut oder mögen die Bewohner*innen eher etwas Kühlendes, eignet sich eine Ölmischung mit Pfefferminze / Eukalyptus.

Oder wie wäre der Versuch schöne Blüten aus dem Garten mit Wasser in Eiswürfelbehälter einzufrieren und bei Bedarf in einem Wasserbad oder direkt in den schmerzenden Händen zergehen zu lassen? Dabei werden die Hände gekühlt, durch die Blüten im Eiswürfel wird der Sehsinn angeregt und die Fokussierung auf die Schmerzen abgelenkt.

Auch ein Rapssamenbad z.B. für die Hände kann lindernd wirken. Dieses wirkt kühlend, kann aber auch kurz in der Mikrowelle gewärmt werden. Die Rapssamen habe ich in einer Gruppe, in der wir Gemüse rüsten stets dabei und kann es bei Ermüdung oder Schmerzen in den Fingergelenken den Bewohner*innen anbieten.

Ölmischung wärmend:

10 Tropfen ätherisches Thymianöl
(Thymus vulgaris)

10 Tropfen ätherisches Rosmarinöl (Rosmarinus officinalis)

100ml fettes Öl z.B. Olivenöl

Ölmischung kühlend:

10 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl
(Mentha x piperita)

10 Tropfen ätherisches Eukalyptusöl
(Eucalyptus globulus)

100ml fettes Öl z.B. Olivenöl

