

## 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

## Eucalyptus Öl 10 %

**Eucalyptus Oleum aethericum 10%** (Eucalyptus globulus, Eucalyptus citriodora)

Durch die intensive Wärmeaufnahme im Hochsommer gelingt es dieser bescheidenen Pflanze, Licht und Wärme zu speichern und verwandelt abzugeben. So wirkt sie nicht nur durchwärmend und krampflösend und dadurch beruhigend, sondern auch entzündungshemmend und keimtötend.

**Wirkung:** durchwärmend, krampflösend, entzündungshemmend, Verbesserung der Nykturie

### Blasenaufgabe Anleitung für Erwachsene

#### Anwendung:

- Für warme Füße sorgen, gegebenenfalls mit Wärmflasche/ Wärmeträger vor der Anwendung anwärmen
- Innentuch (2xgefaltetes Baumwolltuch/Herrentaschentuch oder Ähnliches) erstmalig mit ca. 30 Tropfen Öl beträufeln (Tuch geht zu Flasche bei fehlendem Tropfer)
- Bei weiteren Anwendungen mit 10 Tropfen auffrischen
- Tuch 1x falten: Ölseite auf Ölseite
- Wärmepolster (z. B. Gästehandtuch oder Rohwolle) darüberlegen
- Beides anwärmen (mittels Wärmeträger oder unter Oberschenkel legen)
- Wärmeträger von den Füßen entfernen
- Öltuch mit Ölseite auf die Haut über die Blasenregion des Patienten legen
- Wärmepolster darüberlegen
- Unterwäsche über beides ziehen
- 30 min – 60 min belassen, danach Öltuch abnehmen, Wärmepolster belassen und nochmals 30 min nachruhen.
- Die Auflage kann auch zur Nacht aufgelegt werden, beim nächsten Aufwachen entfernen
- Nach der Anwendung: Öltuch gefaltet (Ölseite innen) in geschlossenem Gefäß aufbewahren



**Anwendungsdauer:** Tage bis Wochen, 1-3 mal täglich, wenn nach 3 Tagen keine Besserung eintritt – Arzt aufsuchen



**Vorsicht:** Nicht anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen Eucalyptusöl, sowie Cineol, den Hauptbestandteil von Eucalyptusöl

# Anleitung Fußbad bei chron. kalten Füßen

z. Bsp. mit: **Meersalz / Rosmarinbademilch / Ingwerpulver / Eichenrinde-Essenz**

Durchführung:

- Fußbadewanne oder große Schüssel oder 1-2 Putzeimer
- 38°C heißes Wasser (Thermometer)
- Duschtuch
- 2-3 Eßl. Meersalz oder andere Substanzen
- Wasser und Meersalz in das Gefäß geben. Bestenfalls reicht das Wasser bis zur Mitte der Unterschenkel
- Duschtuch über Oberschenkel, Kniee und die Wanne legen, somit bleibt die Temperatur länger erhalten
- Dauer: 10 Minuten
- Füße nacheinander aus der Wanne nehmen, gut abtrocknen, Wollsocken anziehen
- Anschließend nochmals zugedeckt 10 min ruhen



Quelle: [https://www.pflege-vademecum.de/ingwerfussbad.php?highlight\\_words=fu%39fussbad](https://www.pflege-vademecum.de/ingwerfussbad.php?highlight_words=fu%39fussbad)



## Beachte

- Hautdefekte
- Krampfadern

[https://www.pflege-vademecum.de/rosmarinbad\\_fussbad.php?highlight\\_words=fu%39fussbad](https://www.pflege-vademecum.de/rosmarinbad_fussbad.php?highlight_words=fu%39fussbad) [https://www.pflege-vademecum.de/ingwerfussbad.php?highlight\\_words=fu%39fussbad](https://www.pflege-vademecum.de/ingwerfussbad.php?highlight_words=fu%39fussbad)

29.01.2025

Die Filderklinik 

Institut für Allgemeinmedizin  
& Interprofessionelle Versorgung, Tübingen.



16

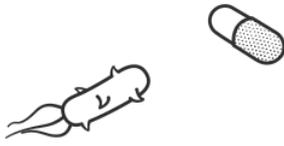
Wickel und Auflagen in Klinik und Praxis \*medizin 2025 Stuttgart \*

Elke KASchDailewitsch Praxisanleiterin, Onkologische Fachpflegerin, Expertin für Anthropol. Pflege (IFAN), Palliativ Care - Filderklinik  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin – Institut für Allgemeinmedizin und Interprofessionelle Versorgung UKT

# Harnwegsinfekt Checkliste

Blasentee (pflanzliche Aquaretika)	Medizinischer Tee. 500ml/Tag Echte Bärentraube ( <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> ) Birke ( <i>Betula spp.</i> ) Allergie beachten Brennnessel ( <i>Urtica dioica</i> ) Echte Goldrute ( <i>Solidago virgaurea</i> ) Ackerschachtelhalm ( <i>Equisetum arvense</i> )	Erkennbar an „Verwendbar bis“ im Gegensatz zum Inhaltstoff ärmeren Lebensmitteltee, der mit „Haltbar bis“ gekennzeichnet ist  <a href="https://pflege-vademecum.de/4105.php">https://pflege-vademecum.de/4105.php</a>
Blasenaufgabe mit äth. Öl	Anleitung: Eucalyptusölaufgabe Blase	
Sitzbad	Wacholder Anleitung: schriftlich/ Video	<a href="https://www.pflege-vademecum.de/wacholder-dampfsitzbad.php">https://www.pflege-vademecum.de/wacholder-dampfsitzbad.php</a>
Fußbad	Anleitung	
Phytotherapie	Esberitox Angocin	S3-Leitlinie Epidemiologie, Diagnostik, Therapie, Prävention und Management unkomplizierter, bakterieller, ambulant erworbener Harnwegsinfektionen bei Erwachsenen (HWD) Aktualisierung 2024 Registernummer: 043-044 Langversion 3.0 - Stand April 2024
Wärmende Kleidung	Handgelenke, Nierenbereich, Fußgelenke, Füße vor Unterkühlung schützen	
Körperliche Schonung		
Richtige Intimpflege (bei Frauen)	Nach dem Wasserlassen von vorne nach hinten – Richtung After wischen	
Diätetisch: Cranberrys	Proanthocyanidine reduzieren das Anheften von Bakterien in die Harnblase	S3 LL: 1a Empfehlung
Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung		
Antibiotika Allgemeine Informationen	<a href="https://rai-projekt.de/ambulant">https://rai-projekt.de/ambulant</a>	
Wiedervorstellung	Keine Besserung innerhalb 3 Tagen, Fieber	

## Wirkweise von Antibiotika



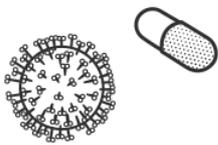
Bakterien haben einen eigenen Stoffwechsel und können sich selbst vermehren. Sie besitzen Strukturen wie eine schützende Zellwand, Zellplasma, das ihr Erbgut enthält, und eine „Maschinerie“, um Proteine herzustellen.



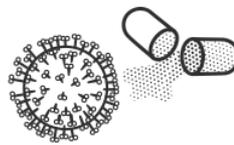
Antibiotika greifen genau diese Zellstrukturen an, je nach Antibiotikaklasse an unterschiedlichen Stellen. Manche Wirkstoffe schädigen die Zellwand, andere verhindern die Produktion von Proteinen im Inneren.



Unter der Wirkung von Antibiotika werden wichtige Zellstrukturen geschädigt und lebensnotwendige Prozesse unterbunden. Deshalb sterben die Bakterien ab oder können sich nicht mehr vermehren.



Viren bestehen meist nur aus ihrem Erbgut, das in einer Hülle aus Proteinen eingeschlossen ist. Sie haben weder einen eigenen Stoffwechsel, noch können sie sich selbstständig vermehren. Dazu benötigen sie die Zellen ihres Wirts.



Da sie keinen eigenständigen Stoffwechsel besitzen und vollkommen anders aufgebaut sind als Bakterien, bieten Viren den Antibiotika keinerlei Angriffspunkte.



Antibiotika schädigen weder die Struktur eines Virus und zerstören es so, noch verhindern sie dessen Vermehrung. Unter einer Antibiotikatherapie können Viren daher unbeeinträchtigt weitere Wirtszellen befallen.

## Was können Antibiotika?

Antibiotika haben die Medizin ohne Zweifel revolutioniert und bis heute unzähligen Menschen das Leben gerettet. Ob Scharlach, Tuberkulose, Syphilis, Typhus oder Hirnhautentzündung – erst durch die Einführung dieser Medikamente in den 1930er und 1940er Jahren sind bakteriell bedingte Infektionskrankheiten überhaupt behandelbar geworden. Antibiotika töten Bakterien ab oder hemmen deren Vermehrung.

Es gibt eine Reihe unterschiedlicher Antibiotikaklassen mit jeweils mehreren Substanzen, die alle ihr eigenes Wirkspektrum besitzen. Das heißt, jedes Antibiotikum hilft gegen bestimmte Erreger und gegen andere nicht. Einerseits liegt das an den jeweiligen Angriffspunkten des Wirkstoffs, andererseits hängt es damit zusammen, dass die Bakterienarten sich in ihrem Aufbau und ihrem Stoffwechsel teils deutlich unterscheiden. Deshalb ist es wichtig, zur Therapie von Infektionen nicht irgendein sondern ein passendes Antibiotikum einzusetzen.

## Antibiotikaresistente Erreger – was ist das?

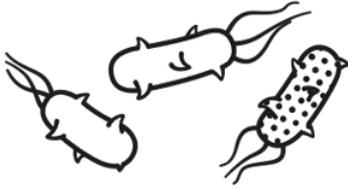
Von einem antibiotikaresistenten Erreger spricht man, wenn ein Bakterium unempfindlich gegen ein Antibiotikum bzw. eine Antibiotikaklasse ist. Die Abschnitte im Erbgut, die den Keimen diese Eigenschaft verleihen, werden Resistenzgene genannt. Einige Bakterien sind von Natur aus damit ausgestattet. Um sich besser auf die Bedingungen in ihrer Umgebung einzustellen, können diese äußerst anpassungsfähigen Lebewesen darüber hinaus auch Resistenzfaktoren erwerben und diese an andere Bakterien weitergeben. Besitzt und erhält ein Bakterium mehrere solcher Faktoren, entsteht ein multiresistenter Erreger (MRE). Grundsätzlich ist ein antibiotikaresistenter Keim nicht krankmachender (pathogener) als sein nicht resistenter Artverwandter. Verursacht dieser Erreger jedoch eine Infektion, kann diese mit dem Antibiotikum, gegen das er unempfindlich geworden ist, nicht mehr behandelt werden.

## Was können Antibiotika nicht?

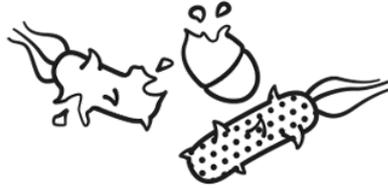
So unabdingbar Antibiotika bei bakteriellen Infektionskrankheiten sind, gegen Virus-Infektionen haben sie keinerlei Wirkung. Viren besitzen weder eine Zellwand, noch die erforderliche Maschinerie, um Proteine herzustellen, und nicht einmal einen eigenen Stoffwechsel. Um sich fortzupflanzen und zu vermehren, schleusen sie ihre Erbinformationen in fremde Zellen ein, deren Erbgut sie dann umprogrammieren. Da den Antibiotika somit jeglicher Angriffspunkt fehlt, können sie gegen Viren nichts ausrichten. Das bedeutet, dass eine Antibiotika-Therapie bei viral bedingten Atemwegsinfekten, also den typischen Erkältungskrankheiten, weder die Krankheitsdauer verkürzt, noch die Beschwerden lindert. Glücklicherweise ist das kein Problem, denn in der Regel gelingt es dem Immunsystem hier auch ohne Medikamente, die Krankheitserreger erfolgreich zu bekämpfen.

Antibiotikaresistenzen generell und insbesondere die multiresistenten Erreger breiten sich immer mehr aus. Deshalb drohen die bei bakteriellen Infektionen oft lebensrettenden Antibiotika zunehmend an Schlagkraft zu verlieren. Dass Antibiotikaresistenzen entstehen, ist ein ganz natürlicher, durch genetische Veränderungen bedingter Vorgang. Jeder Gebrauch eines Antibiotikums kann aber dazu führen, dass dieser Prozess noch gefördert und beschleunigt wird. Denn während die empfindlichen Bakterien unter der Therapie absterben, überleben die resistenten Bakterien die Behandlung und können sich ungehindert vermehren. Deshalb ist es wichtig, Antibiotika nur einzusetzen, wenn es auch wirklich notwendig ist.

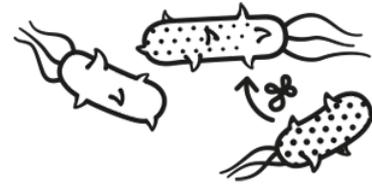
**Wie entstehen Antibiotikaresistenzen?**



**Mutation**  
Bakterien können ihre Anzahl in 20 Minuten verdoppeln. Bei dieser schnellen Vermehrung kommt es natürlicherweise zu Veränderungen der Erbinformationen. Durch diese zufälligen Mutationen können Resistenzgene entstehen, die dann die Wirkung eines bestimmten Antibiotikums abschwächen oder vollständig ausschalten.

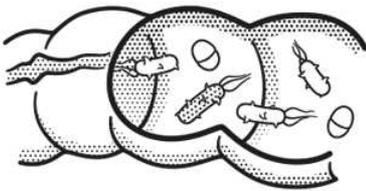


**Selektion**  
Antibiotika bewirken eine sogenannte Selektion der Bakterien. Bakterienstämme, die für das Antibiotikum empfindlich sind, werden in ihrem Wachstum gehemmt oder abgetötet. Die resistenten Bakterien hingegen nehmen keinen Schaden und können sich ungehindert vermehren.

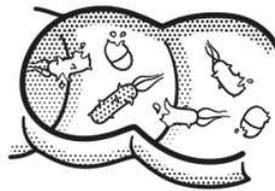


**Übertragung**  
Bakterien können ihre Resistenzgene an andere Bakterien weitergeben. Diese Übertragung findet sowohl innerhalb einer Bakterienart, als auch über die Artgrenzen hinweg statt. Ist ein Bakterium gegen mehrere antibiotische Wirkstoffe unempfindlich, handelt es sich um einen multiresistenten Erreger.

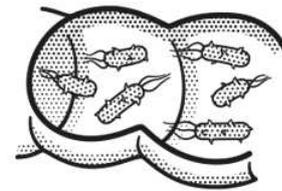
**Die Entstehung resistenter Erreger im Darm**



**Wie kommen resistente Bakterien in meinen Darm?**  
Die Darmflora enthält von Natur aus Bakterien, die gegen Antibiotika unempfindlich sind. Resistente Bakterien können von Mensch zu Mensch übertragen werden und auf diesem Weg auch von außen in den Darm gelangen.



**Was geschieht bei der Einnahme von Antibiotika?**  
Bakterien, gegen die das verabreichte Antibiotikum wirksam ist, sterben durch die Therapie ab oder können sich nicht mehr vermehren. Die resistenten Bakterien hingegen überleben die Behandlung.



**Welche Folgen hat diese Selektion?**  
Die unempfindlichen Bakterien besetzen die frei gewordenen Nischen in der Darmflora, breiten sich so weiter aus und geben ihre Resistenzgene an andere Bakterien weiter. Löst ein multiresistenter Erreger eine Infektion aus, kann der Patient mit verschiedenen Antibiotika nicht mehr behandelt werden.

**Welche Nebenwirkungen haben Antibiotika?**

Wie für alle Medikamente gilt auch für Antibiotika: Keine Wirkung ohne Nebenwirkungen. Welche unerwünschten Effekte auftreten können, unterscheidet sich von Substanz zu Substanz. Eines gemeinsam haben alle Wirkstoffe: Sie unterscheiden nicht zwischen „bösen“ und „guten“ Bakterien. Das bedeutet, dass durch die Behandlung auch Bakterien abgetötet werden, die zur natürlichen Darmflora gehören und für die Verdauung wichtig sind. Deshalb geht bei einer Antibiotikatherapie die Vielfalt der Keime im Darm zumindest vorübergehend verloren. Bedingt durch diese Veränderungen zählen Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit und Bauchschmerzen zu den häufigen Nebenwirkungen dieser Medikamente. Bei Frauen kann auch die Scheidenflora in Mitleidenschaft gezogen werden, was die Gefahr von Pilzinfektionen der Vagina erhöht. Weitere mögliche Nebenwirkungen sind zum Beispiel allergische Reaktionen mit Hautausschlag und Juckreiz, Kopfschmerzen oder Schwindel. Die meisten Patienten vertragen Antibiotika zwar gut, doch um unerwünschte Effekte zu vermeiden, sollten die Medikamente nur genommen werden, wenn es medizinisch erforderlich ist.

**Antibiotikaresistenzen verhindern – das können Sie tun**

Um die Wirksamkeit der verfügbaren Antibiotika zu erhalten, ist es unabdingbar, mit diesen so wichtigen Medikamenten verantwortungsvoll umzugehen. Mit den folgenden Maßnahmen können Sie selbst maßgeblich dazu beitragen:

- Greifen Sie niemals auf eigene Faust zu einem Antibiotikum.
- Reichen Sie unverbrauchte Antibiotika nicht an andere Personen weiter, selbst dann nicht, wenn deren Beschwerden Ihren eigenen ähnlich erscheinen.
- Nehmen Sie Ihr Antibiotikum so lange ein, wie es Ihnen verordnet wurde. Auch wenn Sie sich wieder besser fühlen, sollten Sie die Therapie nicht vorzeitig abbrechen.
- Halten Sie sich an die vorgegebenen Einnahmezeiten. Das gewährleistet, dass der Spiegel des Wirkstoffs stets hoch genug bleibt.
- Schlucken Sie das Antibiotikum mit Wasser. Vor allem Milch, aber auch Fruchtsäfte können Aufnahme und Wirkung mancher Präparate beeinträchtigen.