

TIPPS ZUM STRÖMEN IM KRANKENHAUS

Was ist bei der Fremdbehandlung zu beachten?

- Bis auf wenige Ausnahmen sollte zwischen längeren Strömbehandlungen Pausen gemacht werden, idealerweise mindestens 8 Stunden. Dies gilt nicht für die Selbsthilfe, die im Prinzip zeitlich unbegrenzt angewendet werden kann.
- Besonders sehr geschwächte Menschen dürfen nicht zu lange geströmt werden. Hier empfehlen sich dann eher kürzere Abschnitte, z.B. 10 Minuten und das dann ggf. häufiger.
- Es ist unabdingbar, auf Reaktionen der geströmten Person zu achten, ganz besonders, wenn sie sich nicht äußern kann (z.B. nach einer Narkose, durch eine Lähmung etc.). Manche Menschen möchten in bestimmten Situationen nicht geströmt werden oder es wird ihnen nach einer gewissen Zeit zu viel. Man erhält normalerweise konkrete und unmissverständliche Hinweise darauf. So wird die Person z.B. unruhig oder zieht die Hand/den Fuß weg. Diese Zeichen sollten unbedingt erkannt und respektiert werden!

Allgemeine, leicht anwendbare Griffe

- Eine Hand hält die Schädelbasis (direkt oder durch den Kissenbezug oder durch das Kissen hindurch)
+ die andere Hand liegt leicht auf der Mitte des Brustbeins – erleichtert die Atmung
+ die andere Hand hält die Handinnenfläche
- Eine Hand hält die Handinnenfläche der Hand + mit der anderen Hand hält man einen Finger nach dem anderen an der betreffenden Hand

Übelkeit

- Den/die Zeigefinger halten (z.B. vor, während und nach einer Chemotherapie so oft wie möglich/nötig)
- Zusätzlich den/die Daumen halten (hilft gegen Sorgen und beruhigt den Magen)
- Die Innenseiten der Knie gekreuzt oder ungekreuzt halten (SES 1)

Je nach Situation kann ein anderer Griff hilfreich sein. Dies sollte intuitiv und nach Wohlbefinden entschieden werden.

Nach einer Operation

- Direkt nach der Operation oder sobald wie möglich die Waden halten (die Fingerspitzen zeigen so gut es geht Richtung Kniekehle), zunächst ungekreuzt für 20 Minuten halten (wenn es so lange geht), danach ggf. über Kreuz für 20 Minuten anwenden (auch gut direkt nach der Chemotherapie oder nach Bestrahlungen bzw. bei Brandwunden!)

Schmerzen

Egal, an welchem Fuß man diesen Griff anwendet:

- Mit der RECHTEN Hand hält man immer den Bereich unterhalb des INNEREN Fußknöchels (SES 5), mit der LINKEN Hand immer den Bereich unterhalb des ÄUSSEREN Fußknöchels (SES 16);
Vorgeschlagene Anwendungsdauer: 20 Minuten
An dem Fuß anwenden, auf dessen Seite auch die Schmerzen im Körper auftreten oder den Fuß wählen, an dem das Strömen besser hilft

Finger-Zehen-Strom

Halte nacheinander die Finger einer Hand mit den Zehen des dazu gegenüber liegenden Fußes in folgender Kombination:

1. Kleiner Finger – Großer Zeh
2. Ringfinger – Zeigezoh
3. Mittelfinger – Mittelzoh
4. Zeigefinger – Ringzoh
5. Daumen – Kleiner Zeh

Halte jeden Schritt 2-3 Minuten oder nach Gefühl.

Ggf. auf der anderen Seite entsprechend mit der anderen Hand und dem anderen Fuß wiederholen.

Du möchtest noch mehr Ströme kennen lernen, mit denen du dir und anderen in verschiedenen Lebenssituationen helfen kannst?



Klick hier für mehr Informationen zum
SELBSTHILFEBUCH 1

Dann lerne die wichtigsten Grundlagen des Strömens und viele sehr allgemein anwendbare Ströme kennen. Im [Online-Kurs zum Selbsthilfebuch 1](#) erhältst du Ströme und Strömgriffe, mit denen du für die allermeisten Gelegenheiten des Alltags gut gewappnet bist.



Klick hier für mehr Informationen zum
SELBSTHILFEBUCH 2

Willst du deine Hausapotheke um viele weitere Spezialgriffe erweitern, wirst du sicher im [Online-Kurs zum Selbsthilfebuch 2](#) fündig. Hier gibt es rund um die 26 „Sicherheits“-Energieschlösser jede Menge Wissenswertes und vor allem handfeste Strömtipps.



Ich freue mich, wenn wir gemeinsam das Leben strömen!

Mehr (kostenlose) Strömtipps findest du auch auf meiner Seite www.ankeoltmann.de.