

Vreni Brumm Madeleine Ducommun-Capponi

# WICKEL UND KOMPRESSEN

Alles Wissenswerte für Selbstanwendung  
und Pflegepraxis

A T VERLAG

# Inhalt

- 8 **Vorwort**
- 11 **Zum Gebrauch des Buches**
- 13 **Allgemeines zu Wickeln und Kompressen**
- 13 Grundlagen
- 14 Definition
- 15 Wirkung
- 17 Wann Wärme – wann Kälte?
- 17 Grenzen und Gefahren
- 18 Dauer und Zeitpunkt einer Anwendung
- 19 Informationen für Fachleute
- 20 Wärmeregulation
- 21 So werden die Anwendungen zum Erfolgserlebnis
- 25 Wickelmaterial
- 25 Tücher/Materialien
- 27 Schichten der Wickeltücher
- 28 Wickelzusätze
- 29 Fixationen
  
- 35 **Wickel und Kompressen für Wohlbefinden und Gesundheit**
- 35 Grundlagen
- 35 Blitzkomresse
- 37 Zitronen-Pfefferminz-Komresse
- 40 Augentrostkomresse
- 42 Algenwickel und -komresse
- 44 Weizenkleiekomresse
- 46 Handmassage mit anschließender feuchtheiße Komresse
- 49 Heiße Rolle
- 52 Fangokomresse
- 55 Nasse Socken nach Kneipp
- 58 Lendenwickel nach Kneipp

## 61 **Temperierte Wickel und Kompressen**

- 61 Grundlagen
- 63 Rohwollekissen
- 65 Johanniskrautölkompresse
- 70 Olivenölkompresse
- 72 Bienenwachskompresse und -lappen
- 76 Zwiebelkompresse
- 80 Salbenkompresse

## 83 **Wickel und Kompressen in der Aromapflege**

- 83 Grundlagen
- 87 Ölkompressen
- 90 Melissen-Ölkompresse (*Melissa officinalis*)
- 90 Lavendel-Ölkompresse (*Lavandula angustifolia* oder *officinalis*)
- 91 Eukalyptus-Ölkompresse (*Eucalyptus citriodora*)
- 92 Thymian-Ölkompresse (*Thymus vulgaris*)
- 92 Rosengeranium-Ölkompresse (*Pelargonium graveolens*)
- 94 Hydrolatkompressen
- 94 Kühle Kompresse als Nacken- oder Stirnkompresse
- 96 Feuchtheiße Bauch- oder Brustkompresse

## 99 **Heiße Wickel und Kompressen**

- 99 Grundlagen
- 102 Kartoffelkompresse
- 106 Leinsamenkompresse
- 111 Feuchtheiße Kompresse und Dampfkompresse
- 116 Heublumenkompresse/Heusack
- 121 Heublumenextrakt-Gelenkwickel und -Kompresse
- 124 Brustkompresse mit Zitrone

## 129 **Wickel und Kompressen mit Heilpflanzen**

- 129 Grundlagen
- 131 Arnikakompresse und -Pulswickel
- 137 Schafgarben-Leberkompresse
- 140 Kamillen-Bauchkompresse
- 143 Thymian-Brustkompresse

149 **Kalte Wickel und Kompressen**

- 149 Grundlagen
- 151 Quarkkomresse
- 156 Lehmkomresse
- 159 Wadenwickel
- 163 Zitronen-Halskomresse
- 165 Wallwurzwickel und -komresse
- 169 Kohlwickel und -komresse
- 174 Bockshornkleekomresse
- 178 Solewickel und -komresse

183 **Hautreizende Wickel und Kompressen**

- 183 Grundlagen
- 185 Meerrettichkomresse
- 188 Senfmehlkomresse
- 195 Ingwerkomresse

201 **Anhang**

- 201 Literatur
- 203 Indikationen und Anwendungen
- 211 Wickel und Kompressen bei Kindern
- 212 Herstellung eines Bienenwachslappens
- 213 Salutogenese in der Wickelarbeit
- 214 Muster eines Beobachtungsprotokolls für Fachleute
- 217 Materialliste für Wickeltücher und Zusätze, Bezugsadressen
- 220 Adressen für Aus- und Weiterbildungen

# Zum Gebrauch des Buches

Im Zentrum dieses Buches steht der Nutzen für unsere Leserinnen und Leser. Alle Bezeichnungen für Berufsgruppen und Personen, die sich mit der Anwendung von Wickeln befassen, stehen grammatisch in der weiblichen Form. Diese Wahl wurde bewusst getroffen, wurde doch das Wissen um Wickel und Kompressen mehrheitlich von Frauen bewahrt und an die nächste Generation weitergegeben. Und auch heute noch sind es überwiegend Frauen, die Wickel und Kompressen anwenden. Natürlich sind Männer damit keinesfalls ausgeschlossen und als Leser wie als Anwender herzlich willkommen.

Das Buch richtet sich zum einen an interessierte Laien und ist andererseits als Fach- und Schulungsbuch für Lernende und Fachleute im Gesundheits- und Pflegebereich gedacht. Um beiden Zielgruppen gleichermaßen gerecht zu werden, wurde inhaltlich eine Auswahl getroffen, die sowohl Laien wie auch Fachpersonen berücksichtigt.

Ein Slogan führt in das jeweilige Thema ein, jede Anwendung wird mit Stichworten charakterisiert, und eine Zusammenfassung zeigt auf, was die Anwendung enthält, bewirkt und durch was sie sich besonders auszeichnet. Nach dieser Einführung folgen Details zu den Anwendungsbereichen, zur Wirkung, zu den Kontraindikationen, zum Material und zur schrittweisen Durchführung. Ergänzend dazu finden Sie Angaben zur Anwendungsdauer, zu eventuellen Wiederholungen und zur Nachbehandlung. Abgerundet werden die Beschreibungen durch gezielte Hinweise und spezifische Informationen für Fachleute. Die Rubrik »Wissenswertes« enthält vor allem Anwendungen mit Zusätzen.

Im Anhang ist eine ausführliche Materialliste mit Bezugshinweisen aufgeführt. Außerdem finden Sie dort eine Auswahl an Adressen, die Ihnen bei Fragen oder der Vertiefung Ihres Wissens und Ihrer Erfahrung hilfreich sein können.



# Allgemeines zu Wickeln und Kompressen

## Grundlagen

### *Im Spannungsfeld zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde*

Das Wohlbefinden fördern, den Stress abbauen, den Schlaf unterstützen, Schmerzen und gesundheitliche Beschwerden lindern: All dies sind wirkungsvolle Anwendungsmöglichkeiten für Wickel und Kompressen. Dabei gelten diese Maßnahmen als sehr alte und bewährte »Heilmittel«. Bereits in den Schriften des Hippokrates (um 460–370 v. Chr.) sind Anwendungen mit Wasser und Baumwolle oder Öl und Baumwolle zur Linderung von Leiden erwähnt. Damals wie heute werden Wickel und Kompressen sowohl in der Volksheilkunde wie auch als Hausmittel angewendet. Das Wissen beruht auf Erfahrungen, die von Generation zu Generation, in der Regel von Frau zu Frau, weitergegeben wurden. Auch in der Naturheilkunde wurden Wickel und Kompressen seit jeher mit den verschiedensten Zusätzen durch Ärztinnen verabreicht und empfohlen. In der anthroposophischen Medizin sind sie gar ein zentraler Bestandteil vieler Behandlungen. In zahlreichen Therapiezentren, Praxen und Kurhäusern gehören sie heute zu den komplementären Behandlungen. Vor der Entdeckung des Penicillins kamen in den Krankenhäusern Senfwickel als wirksame Therapie bei der Lungenentzündung zum Einsatz.

In der Schulmedizin gehören Wickel und Kompressen heute in einem viel umfassenderen Sinn zu den physikalischen Anwendungen, welche vor allem in der Physiotherapie, immer häufiger aber auch im Pflegebereich genutzt werden. In ausgewiesenen Kliniken, Alters- und Pflegeheimen sowie bei der Betreuung zu Hause (Spitex) werden Wickel und Kompressen mittlerweile als eigenständige Pflegemethode von professionell ausgebildeten Wickelfachfrauen und -männern angewendet.

Wickel und Kompressen dienen nicht nur zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Unterstützung der körpereigenen Kräfte sowie zur Linderung von Beschwerden. Sie werden im Rahmen der Gesundheitsförderung auch dazu ein-

gesetzt, sich zu entspannen und dem Alltagsstress zu entziehen. Durch gezielte Anwendungen werden die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützt (zum Beispiel bei beginnendem Husten durch Brustkompressen mit Bienenwachs-lappen). Weiter können Organfunktionen unterstützt werden (etwa die Tätigkeit der Leber durch feuchtheiße Leberkompressen). Wickel und Kompressen können zudem als Begleitung in einem Krankheitsprozess eingesetzt werden (beispielsweise in der professionellen Pflege bei schwerkranken Patienten wie der Palliativpflege). Und schließlich werden Wickel und Kompressen bei gesundheitlichen Störungen wie Erkältungen, Verdauungsbeschwerden oder Muskelverspannungen äußerst vielseitig und erfolgreich angewendet. Das weitaus häufigste Einsatzgebiet von Wickeln und Kompressen ist jedoch die Linderung von Schmerzzuständen, etwa bei rheumatischen Schmerzen und Entzündungen.

## Definition

*Wickel:* Ein Körperteil wie der Fuß, das Bein oder der Arm wird mit einem oder mehreren Tüchern umwickelt. Zur Wirkung gelangen Zusatzstoffe und/oder Temperatureize (kalt, temperiert, heiß). Das innerste Tuch ist Substanzträger, kann also mit einer Wickellösung getränkt sein.

*Komresse, auch »Auflage« genannt:* Auf eine bestimmte Körperpartie (zum Beispiel Bauch oder Brust) wird ein Tuch gelegt. Entsprechend der Auflagestelle erhält die Komresse ihre spezifische Bezeichnung wie »Bauchkomresse«, »Brustkomresse« und so weiter. Die Komresse ist Substanzträger, kann also



Wickel



Komresse, auch »Auflage« genannt



mit einer Wickellösung getränkt sein, oder der Zusatz (zum Beispiel Leinsamen oder Quark) wird darin eingepackt. Ein weiteres Tuch aus Baumwolle schließt die Komresse ab.

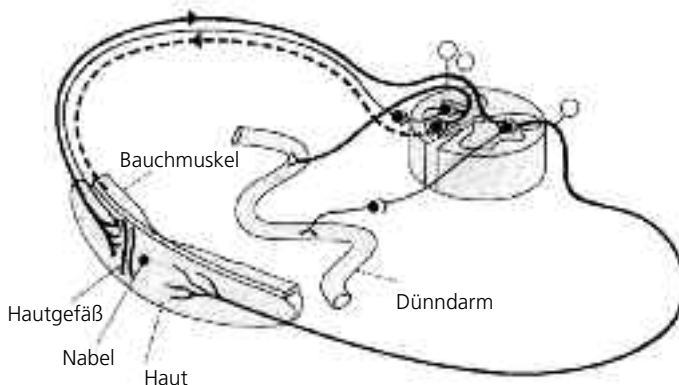
*Kataplasma, auch »Umschlag« genannt:* Angewandt werden Brei- oder Pastenumschläge, zum Beispiel aus Lehm oder Leinsamen.

## Wirkung

Die Wirkung von Wickeln, Umschlägen und Kompressen beruht auf einem Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Im Detail sind viele dieser einzelnen Wirkungsmechanismen wissenschaftlich nicht erklärbar, sie basieren auf Erfahrungswissen. Grundsätzlich können folgende drei Wirkungsfelder unterschieden werden:

### Physikalische Wirkung (Temperaturreiz)

Auf einer bestimmten Körperstelle wird eine heiße oder kalte Komresse aufgelegt. Die Wirkung kann begrenzt sein oder über den ganzen Körper reichen. Die auf der Haut befindlichen Rezeptoren nehmen dabei den Temperaturreiz auf und leiten ihn über die Nervenbahnen weiter. Ausgehend von der Auflagestelle, leiten die Nervenbahnen den Reiz über das Rückenmark zu den inneren Organen. So lindert beispielsweise eine heiße Bauchkomresse die Blähungen, indem die Darmmuskulatur entspannt wird. Informationen zur spezifischen Wirkung der heißen oder der kalten Kompressen sind in den entsprechenden Kapiteln aufgeführt.

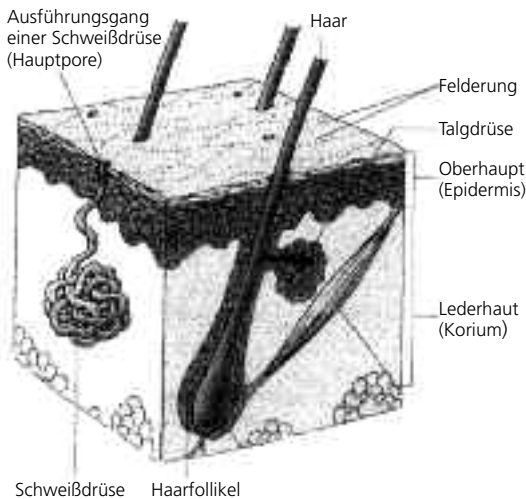


### Psychosoziale Wirkung (Beziehung zwischen Personen und Umfeld)

Wickelempfängerinnen und -anwenderinnen stehen bei jeder Anwendung im Gespräch miteinander. Dies beginnt bei der Auswahl der Maßnahme, reicht über die Zubereitung, die eigentliche Durchführung bis hin zur Möglichkeit des Nachruhens. Eine Anwendung kann auch an sich selbst durchgeführt und so das eigene Wohlbefinden unterstützt werden. Eingepackt sein in einen Wickel gibt Halt und vermittelt das Gefühl, »umhüllt« zu sein. Ist alles im Einklang, kommen Körper, Seele und Geist zur Ruhe.

### Phytopharmakologische Wirkung (Zusatz von Wirkstoffen)

Die Wirkstoffe der Wickelzusätze verhalten sich sehr unterschiedlich. Eine Resorption durch die Haut ist sowohl von den fettlöslichen Pflanzenwirkstoffen wie auch den ätherischen Ölen her möglich. Neben der Aufnahme durch die Haut gelangen die Wirkstoffe durch die Nase zum Zwischenhirn. Die Ausscheidung geschieht dann über die Nieren, die Haut und die Atmung. Die Wirkung der Pflanzen beruht auf einem Zusammenspiel ihrer unterschiedlichsten Inhaltsstoffe. Informationen zu den einzelnen Wirkstoffen sind in den entsprechenden Kapiteln aufgeführt.



## Wann Wärme – wann Kälte?

- *Wärme* unterstützt das Wohlbefinden, reduziert Spannungszustände und dient zur Krampflösung. Bei Entzündungen kann, wenn die Möglichkeit zur Sekretion besteht, ebenfalls Wärme angewendet werden (Bronchitis, Blasenentzündung, Stirn-, Kieferhöhlenentzündung). Als »warm« bis »heiß« werden Temperaturen von 36 bis 45 °C definiert (genauere Abstufungen finden Sie in den entsprechenden Kapiteln, siehe die Definitionen auf Seite 101).
- *Temperierte Wärme* wird bei chronischen, nichtentzündlichen Schmerzen angewendet, zum Beispiel bei Muskelverspannungen und rheumatischen Beschwerden (28 bis 35 °C, siehe Seite 61).
- *Kälte* dient der Schmerzlinderung bei Sportverletzungen (stumpfe Traumata), Verstauchungen, Quetschungen, Prellungen sowie bei akuten Hals- und Gelenkschmerzen. Zudem wirkt Kälte entzündungshemmend (zum Beispiel bei akuten Gelenk- und Nervenentzündungen). Bei den Kneippanwendungen wird Kälte zur Anregung des Stoffwechsels und zur Wiedererwärmung (reaktive Hyperämie) eingesetzt. Als »kalt« bezeichnet man Temperaturen von 10 bis 22 °C (siehe Seite 151).

**Achtung:** Das Wärme- und Kälteempfinden ist bei jedem Menschen anders. Deshalb sind die Temperaturangaben nur ungefähre Richtwerte. Die Empfängerin oder der Empfänger bestimmt die ausgewählte Temperatur, nicht das Thermometer! Besteht Unsicherheit, ob eine heiße Anwendung angezeigt ist, sollte stets ein erster Versuch mit einer temperierten gemacht werden.

## Grenzen und Gefahren

Bei akuten medizinischen Problemen wie beispielsweise bei unklaren Bauchschmerzen, Herzbeschwerden oder akuter Venenentzündung (Phlebitis) muss unbedingt Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin oder entsprechenden Fachpersonal gehalten werden. Vorsicht ist darüber hinaus geboten bei:

- Menschen mit eingeschränkter Kommunikationsfähigkeit,
- mit Lähmungen, Durchblutungs- und Wahrnehmungsstörungen (Sensibilitätsstörungen),
- Betagten oder geschwächten Personen,
- Menschen mit Demenzerkrankungen,
- Allergikern,
- Personen mit akuten Herz-Kreislauf-Erkrankungen,

- Kleinkindern und Säuglingen,
- Schwangeren,
- Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung.

Wickel und Kompressen können die unterschiedlichsten Reaktionen hervorrufen. So kann es bei unsachgemäßer Anwendung zu Verbrennungen, zur Verschlimmerung der Symptome, zu allergischen Reaktionen oder zur Unterkühlung kommen. Ebenso können Krankheitsbilder verschleppt oder verfälscht werden.

Kinder und betagte Menschen reagieren auf Anwendungen intensiver und sensibler, deshalb sind milde Zusätze in temperierter Form anzuwenden.

Bei Allergikern sind individuelle Verträglichkeiten zu beachten. Zu empfehlen ist, vorher auf der Innenseite des Unterarms einen Verträglichkeitstest mit dem verwendeten Zusatz zu machen.

Bei akuten Gelenkentzündungen dürfen keine warmen beziehungsweise heißen Anwendungen durchgeführt werden. Im Zweifelsfall empfiehlt sich der Handtest: Wird die Auflage der warmen Hand als angenehm empfunden, wendet man eine temperierte Komresse oder einen temperierten Wickel an. Die Verträglichkeit der Kälte kann mit einem Waschlappen geprüft werden.

**Grundsätzlich gilt:** Bei Verschlechterung der Symptome oder bei Unwohlsein entfernen Sie den Wickel oder die Komresse sofort. Dies gilt auch dann, wenn die Anwendung zu kalt oder zu heiß ist. Anwendungen mit Wickeln und Kompressen müssen grundsätzlich immer als angenehm empfunden werden!

## Dauer und Zeitpunkt einer Anwendung

Grundsätzlich ist die Dauer einer Anwendung sehr unterschiedlich. Sie richtet sich nach dem Empfinden der Empfangenden und dem Zweck der Anwendung. Wird beispielsweise eine heiße Anwendung mit dem Ziel der allgemeinen Wärmezufuhr durchgeführt, wird sie so lange belassen, wie sie als angenehm empfunden wird. Eine kalte Anwendung mit dem Zweck der lokalen Wärmeableitung bleibt so lange auf der betreffenden Stelle liegen, wie sie als kühlend empfunden wird.

Im Tagesverlauf reagiert der Körper verschieden auf die einwirkenden Wärme- oder Kältereize. Physiologisch ist der Körper von 3.00 bis 15.00 Uhr in der »Aufheizphase«. Während dieser Zeit werden Kältereize intensiver empfunden. Von 15.00 bis 3.00 Uhr ist der Körper in der »Entwärmungsphase«. Dann

ist genügend Wärme vorhanden, kalte Anwendungen werden als angenehmer empfunden.<sup>1</sup>

## Informationen für Fachleute

In den klassischen Naturheilverfahren werden Wickel und Kompressen der Wärme-/Thermotherapie und der Wassertherapie nach Kneipp allgemein der Hydrotherapie zugeordnet.

Die Wirkungsweise der Wickel und Kompressen wird grundsätzlich über die Beeinflussung der körpereigenen Regulationsmechanismen und somit einer verstärkten Wirkung der Selbstheilungskräfte erklärt. Der thermische Reiz wirkt nervös-reflektorisch über den kutiviszeralen Reflex der Head'schen Zonen. Geruchsimpulse wirken über die Nase und die Siebbeinplatte auf das limbische System und führen weiter über den Hypothalamus zur Ausschüttung von Hormonen. Ein weiterer positiver Effekt ist die Anregung der biografischen Erinnerung, dies im Speziellen bei an Demenz erkrankten Menschen.

Die Reizwirkung resultiert aus der Konstitution der Empfangenden, der Auswahl der Anwendung, dem Temperaturreiz, der Anwendungsdauer und der gewählten Auflagefläche. Bei postoperativen Anwendungen muss Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin genommen werden. In Spitälern, Heimen, Kliniken und in der häuslichen Pflege (Spitex) empfiehlt es sich, für die Umsetzung betriebsinterne Standards zu erarbeiten.

Aus naturheilkundlicher Sicht betrachtet, wirken Wickel und Kompressen zum einen lokal ausleitend und somit entgiftend über die Haut, wobei mit »Ausleitung« eine Elimination unerwünschter Stoffe aus dem Körper gemeint ist. Diese Anwendungen zielen darauf ab, eine natürliche Ausscheidung zu verstärken. Durch die Anwendung wird zum anderen ein Impuls auf den ganzen Körper gesetzt (zum Beispiel eine Zwiebelkomresse auf den Fußsohlen). Die Reflexzonen stehen in Verbindung mit dem ganzen Körper. Somit kann eine Zwiebelkomresse, auf die Fußsohlen aufgelegt, einen beginnenden grippalen Infekt durch die Anregung der Selbstheilungskräfte reduzieren oder sogar beenden. Andererseits wirken Wickel und Kompressen ableitend auf die Haut, indem sie die lokale Durchblutung fördern und sich anregend auf die Hautatmung auswirken.<sup>2</sup>

1 Wolfgang Brüggemann (Hg.): *Kneipp-Therapie. Ein bewährtes Naturheilverfahren*, Springer Verlag, Berlin/Heidelberg 1980.

2 Michael Schünemann: *Ableiten, ausleiten, entgiften. Konzepte der traditionellen Naturheilkunde*, Foitzick Verlag, Augsburg 2006

## Wärmeregulation

Unser Körper ist auf eine konstante Temperatur angewiesen. Diese beträgt auf der Haut 32 bis 35 °C und im Körperinnern etwa 37 °C. Dadurch wird die Funktion der Stoffwechselfvorgänge gewährleistet. Auf Temperaturschwankungen reagiert der Körper sehr sensibel. Entsprechend ist es von Vorteil, die Körpertemperatur möglichst konstant zu halten. Voraussetzung dazu ist das Gleichgewicht zwischen Wärmeproduktion und -abgabe. Diese Regulation bezieht sich auf komplexe Vorgänge innerhalb des Wärmeregulationszentrums im Hypothalamus, einem Abschnitt des Zwischenhirns.

Körpereigene Messfühler als Warm- und Kaltrezeptoren messen konstant die Hauttemperatur, spezifische Messfühler in den Blutgefäßen und im Rückenmark die Bluttemperatur. Über sie wird ein Istwert registriert. Das über geordnete Wärmeregulationszentrum ist auf einen Sollwert eingestellt. Dieser entspricht einer Ausgangslage von etwa 32 °C auf der Haut und etwa 37 °C im Körper kern. Zeigen Ist- und Sollwert Abweichungen, gleicht der Körper den Temperaturanstieg mit Wärmeabgabe, den Temperaturabstieg mit Wärmeproduktion aus.

Die Wärmeabgabe geschieht überwiegend über die Haut durch Erweiterung der Blutgefäße und somit durch Abstrahlung der Körperwärme. Die intensivste Wärmeabgabe ist das Schwitzen. Dadurch entsteht Verdunstungskälte, die dem Körper weiter Wärme ableitet.

Die Wärmeproduktion wird durch eine erhöhte Stoffwechselfunktion geregelt. Zum Schutz vor weiterer Wärmeabstrahlung verengen sich die Blutgefäße in der Haut. Die »Gänsehaut« zeigt durch das Aufrichten der Haare eine erhöhte Muskelspannung. Durch Kältezittern – eine erhöhte Muskelarbeit – wird die Wärmebildung erhöht. Nach der Nahrungsaufnahme nimmt die Wärmeproduktion dank der Stoffwechselsteigerung zu. Die Leber trägt durch die chemische Umsetzung von Kohlenhydraten und Eiweiß ebenfalls zur Wärmeproduktion bei. Bei Fieber verändert sich der Sollwert der körpereigenen Temperatur durch die von Krankheitserregern abgegebenen Krankheitsstoffe (Pyrogene). Somit muss der Körper mehr Wärme produzieren. Dies erreicht er wirkungsvoll durch das Muskelzittern (»Schüttelfrost«). Weitere Informationen siehe unter Wadenwickel auf Seite 159.

Wickelanwendungen können Temperaturreize setzen, die auf den ganzen Körper einwirken und somit die Wärmeregulation beeinflussen. Eine heiße Bauchkomresse kann dabei die Körperkerntemperatur erhöhen, sodass eine gesteigerte Wärmeabgabe durch Schwitzen erfolgt. Kalтанwendungen in der Wickelarbeit zielen dagegen darauf ab, eine lokale Übererwärmung abzuleiten.

Durch eine korrekte Anwendung wird die Körperkerntemperatur nicht beeinflusst. Eine großflächige kurze Kälteanwendung wie zum Beispiel eine kalte Armwaschung senkt hingegen die Körperkerntemperatur und führt somit zu einer vermehrten Wärmeproduktion.

## So werden die Anwendungen zum Erfolgserlebnis

Damit die Anwendung von Wickeln und Kompressen zu einem guten Ergebnis führt, bedarf es vorweg einiger grundsätzlicher Informationen und Abklärungen. Beachten Sie darüber hinaus, dass Wickel und Kompressen sowohl eine Wirkung auf den Körper als auch auf die Psyche haben. Nehmen Sie sich daher genügend Zeit für eine gute Abklärung, Vorbereitung und Durchführung.

Eine Anwendung sollten Sie unter Betreuung und Beobachtung vornehmen, dies im Besonderen bei Kindern und betagten Menschen. Akut medizinische Geschehen sind dagegen grundsätzlich keine Anwendungsgebiete für Wickel und Kompressen. Lediglich nach medizinischer Abklärung und Absprache können sie unterstützend eingesetzt werden.

Stellen Sie sich vor der Anwendung von Wickeln und Kompressen auf jeden Fall die folgenden Fragen:

- Welches Bedürfnis hat die Person?
- Was ist die Ausgangslage, welche Beschwerden sollen mit welchem Ziel gelindert werden?
- Welche Erfahrungen mit Wickeln sind möglicherweise bereits vorhanden und wie können sie eventuell genutzt werden?
- Welche Temperatur ist sinnvoll: heiß, temperiert oder kalt?
- Mit welchem Zeitaufwand inklusive Nachruhen ist zu rechnen?
- Welche Zusätze und welches Material stehen zur Verfügung beziehungsweise werden benötigt?
- Welche Vorsichtsmaßnahmen müssen beachtet werden?

Jede Anwendung dient einem klar umrissenen Zweck, jeder Wickel und jede Komresse unterliegt einer festen (und bewährten) Rezeptur. Grundsätzlich aber gilt: Die Bedürfnisse und Vorlieben der Empfänger und Empfängerinnen haben erste Priorität.

Die Dosierungen sind der Größe der Auflagestelle und der Person anzupassen. Hier gilt der Grundsatz: »Milde Reize regen an, große Reize hemmen.« Die

Einhaltung der beschriebenen Mengen ist besonders bei den ätherischen Ölen wichtig. Im Umgang mit Kindern und älteren Menschen ist zudem erhöhte Vorsicht geboten. In der professionellen Pflege lassen Sie sich die Mischungen der ätherischen Öle von einer speziell ausgebildeten Fachperson zubereiten.

Die verwendeten Wirkstoffe und/oder Zusätze können ihre Wirkungsweise anders entfalten als bei einer Einnahme. Daher sind in diesem Buch bei der Beschreibung der Zutaten jeweils die Wirkstoffe aufgelistet, die überwiegend bei der äußerlichen Anwendung zum Tragen kommen. Alle Zusätze werden – mit einigen Ausnahmen – nur einmal verwendet und danach entsorgt.





Das A und O einer korrekten Anwendung ist die fachgerechte Durchführung und die angepasste Fixation (Befestigung). Muss ein Zusatz eingepackt werden, ist darauf zu achten, dass immer eine Schicht Stoff zwischen dem Zusatz und der Haut liegt.

Übung macht die Meisterin: Je mehr Anwendungen Sie ausprobiert haben, desto sicherer werden Sie sich bei der Umsetzung fühlen. Besuchen Sie bei Interesse deshalb gegebenenfalls auch Kurse und Weiterbildungsangebote (siehe Anhang).

# Temperierte Wickel und Kompressen

## Grundlagen

*Sanfte Wärme, breite Wirkung, schnelle Zubereitung*

Temperierte Wickel und Kompressen sind sehr beliebt und oft mit kleinem Aufwand, aber großer Wirkung umsetzbar. Sie umfassen ein breites Anwendungsspektrum. Unter temperierten Anwendungen versteht man eine milde, passive Wärmezufuhr ohne Temperaturreiz (etwa 28 bis 35 °C). Dadurch kann man sie auch bei empfindlichen und gefährdeten Personengruppen sowie Kindern und älteren Menschen sehr gut einsetzen. Die temperierten Wickel und Kompressen kommen überall da zur Anwendung, wo Hitze oder intensive Wärmeeinwirkung kontraindiziert sind.

### Anwendungsbereiche

Das Anwendungsspektrum bewegt sich von beginnenden Ohrenschmerzen bis hin zu Husten und chronischen Gelenkserkrankungen. Je nach Beschwerden oder Indikation wird ein unterschiedlicher Zusatz ausgewählt. Zum Beispiel wird bei Ohrenschmerzen als Sofortmaßnahme eine Zwiebelkomresse verabreicht, und bei chronischen Gelenkschmerzen ist eine temperierte Ölkompresse mit Johanniskrautöl angezeigt.

### Wirkung

Die Wirkung der temperierten Anwendungen entsteht durch die verwendeten Substanzen wie zum Beispiel Bienenwachs, Zwiebeln oder ätherische Öle. Diese Substanzen entfalten ihre Wirkung in temperierter Form am wirkungsvollsten. Die einzelnen Inhaltsstoffe können so durch die Wärmewirkung über die Haut aufgenommen werden. Jeder Zusatz verfügt über eine spezifische Wirkungsweise, was ein ausreichendes Wissen über die Wirkung und Gefahren der verwendeten Zutaten und eine große Sorgfalt bei der Dosierung und in Hinblick auf die Häufigkeit der Anwendung erfordert. Temperierte Anwendungen können über Stunden belassen werden, da die Hauttemperatur ein Kaltwerden ver-

hindert. Um eine effiziente Wirkung zu erzielen, bedarf es in der Regel mehrerer Wiederholungen.

### **Kontraindikationen**

- Abneigung gegen einen Zusatz
- Allergien gegen Inhaltsstoffe
- Akut entzündliche Prozesse bei rheumatischen Erkrankungen
- Sobald sich die Beschwerden verschlimmern oder die Wirkung als unangenehm empfunden wird, den Wickel oder die Komresse entfernen

### **Gefahren**

- Die Anwendung wird zeitlich zu lange belassen.
- Der verwendete Wirkstoff ist zu wenig erforscht.
- Vor allem ätherische Öle und Zwiebeln können hautreizend wirken.
- Bei Erwärmung in der Mikrowelle können Qualität und Wirkung der Zutaten leiden, die Auswirkung der Mikrowellen auf viele Zutaten ist zu wenig erforscht.
- Die psychische Wirkung diverser Zutaten (zum Beispiel ätherischer Öle) darf nicht unterschätzt werden.

### **Informationen für Fachleute**

- Die temperierten Anwendungen sind einfach anwendbar und effizient in der Wirkung. Die temperierte Ölkompresse gehört zu den häufigsten Anwendungen in der Pflege (mehr darüber im Kapitel »Wickel und Kompressen in der Aromapflege«, Seite 83). Gerade bei Menschen mit Sensibilitätsstörungen und Paresen, Diabetes oder Demenz bieten die temperierten Wickel und Kompressen ein großes Wirkungsfeld.
- Es ist sinnvoll, für die jeweilige Institution verbindliche Standards im Umgang mit Zusätzen (vor allem bei ätherischen Ölen) zu erarbeiten.

# Rohwollekissen

## *Sanfte tiefe Wärme*

### **Temperierte Wärme**

Rohwolle und die Wickel und Kompressen bilden ein unzertrennliches Paar. Vor allem bei den temperierten Anwendungen darf die Rohwolle nicht fehlen. Sie kann in Kombination oder allein eingesetzt werden. Sie unterstützt und vertieft die Wärmehaltung zum Beispiel nach einer Anwendung, einer Massage oder einer Einreibung. Sie wird präventiv bei Neigung zu Blasen- oder Mittelohrentzündung eingesetzt. Gerade Kinder und betagte Menschen schätzen die sanfte tiefe Wärme der Rohwolle. Sportler schützt sie, auf die Brust gelegt, beim Laufen an kalten Wintertagen vor Erkältungen.

### **Anwendungsbereiche**

- Überall dort, wo Wärme gebraucht wird
- Zur Unterstützung und Nachbehandlung der temperierten Wickel und Kompressen
- Prophylaktisch bei Atemwegserkrankungen und Muskelverspannungen
- Chronische Gelenkserkrankungen
- Zum Einschlafen als Schmusekissen



### **Wirkung**

- Sanfte, tiefe Durchwärmung
- Schmerzlindernd
- Aktiviert die Selbstheilungskräfte
- Mild durchblutungsfördernd

### **Kontraindikationen**

- Abneigung gegen Wolle (Geruch)
- Allergien auf Lanolin

### **Material**

- Rohwolle
- Baumwolltuch, Gaze, Reb gaze, Seidenstoff zum Einpacken

### **Durchführung**

Die Rohwolle wird auf die Größe der zu behandelnden Stelle zurechtgeschnitten, aufgelegt und fixiert. Wer eine Abneigung gegen Wolle hat, packt sie in einen anderen Stoff ein. Hierzu verwenden Sie einen Bezug aus Baumwolle, Gaze, Reb gaze oder Seide. Verwenden Sie nun das Rohwollekissen als eigenständige Anwendung oder zur Unterstützung einer temperierten Komresse oder eines Wickels.

### **Anwendungsdauer/Wiederholungen**

Das Rohwollekissen darf über mehrere Stunden belassen werden. Man kann die Anwendung über mehrere Tage wiederholen.

### **Nachbehandlung**

Eine spezielle Nachbehandlung ist nicht erforderlich.

### **Informationen für Fachleute**

Aus hygienischen Gründen oder bei Unverträglichkeit der Wolle kann Baumwollwolle roh, eingepackt in eine Longuette, verwendet werden.

### **Wissenswertes**

- Rohwolle – auch »Wickelwolle« genannt – ist gekardete Fettwolle. Das heißt, die Wolle wird vom größten Schmutz befreit und schonend gewaschen. Dadurch behält sie viel vom natürlichen Wollwachs (Lanolin), das in den Talgdrüsen der Schafe gebildet wird. Durch das Kardieren werden alle Fasern in die gleiche Richtung gekämmt. Es entsteht eine luftige, weiche Rohwolle. Diese hat

eine hohe Isolierfähigkeit. Dadurch wärmt sich die Haut auf, was eine Temperatursteigerung von bis zu 6 °C bewirken kann.

- Durch den sanften Hautkontakt regt die Rohwolle mit ihren unzähligen Faserenden das kapillare Kreislaufsystem an. Zusätzlich bewirkt die Wärmeisolation eine Temperaturerhöhung der Haut. Es kommt zu einer gesteigerten Durchblutung (Hyperämie), wodurch einerseits das Eindringen von Abwehrzellen in die betroffene Region gesteigert und andererseits eine muskuläre Entspannung hervorgerufen wird.
- Reflektorisch wirkt die Erwärmung auf die inneren Organe, was zu einer Linderung von verspannungsbedingten Schmerzen führt.
- Die Rohwolle unterstützt die körpereigene Abwehr.
- Eigenschaften der Wolle: Durch das Wollwachs ist die Wolle imprägniert. Sie ist schmutzabweisend, wasserabstoßend und zeichnet sich durch eine minimale Keimbesiedlung aus. Sie ist nicht entflammbar und nimmt keine Fremdgerüche auf. Sie kann durch ihre Oberflächenstruktur bis zu 35 Prozent Wasserdampf aufnehmen, ohne sich feucht anzufühlen.
- Vorteile gegenüber der Wärmflasche: keine Verbrühungsgefahr, einfache Anwendung, gute Wärmeleistung, kein Wärmeverlust, kein Hitzestau – und sie kann überallhin mitgenommen werden.

## Johanniskrautölkompressse

*Licht für die Seele, Balsam für die Nerven,  
Entspannung für den Körper*

### Temperierte Anwendung

Das Johanniskraut als Teedroge oder Mazerat beziehungsweise Ölauszug gehört in jede Hausapotheke. Die temperierte Johanniskrautölkompressse ist eine der meistverwendeten Anwendungen zu Hause wie im Pflegealltag. Gerade in der Arbeit mit Kindern, aber auch in der Langzeitpflege finden wir hier ein breites Verwendungsspektrum. Das Öl kann als Ölkompressse oder zur Hautpflege eingesetzt werden.



### **Anwendungsbereiche**

- Muskelverspannungen, Verspannungsschmerzen
- Nervenschmerzen, Neuralgien
- Ischialgie
- Trigeminusneuralgie
- Gürtelrose, zur Nachbehandlung
- Zur Narbenpflege

### **Wirkung**

- Schmerzlindernd
- Entzündungshemmend
- Wundheilungsfördernd
- Durchblutungsfördernd
- Krampflösend

### **Kontraindikationen**

- Allergische Reaktionen auf die Inhaltsstoffe
- Akut entzündliche Prozesse bei rheumatischen Erkrankungen

### **Material**

- Johanniskrautöl
- Baumwolltuch, Longuetten oder Gazewindel
- Esslöffel
- Plastikbeutel
- Wärm- beziehungsweise Bettflasche
- Warme Unterlage, zum Beispiel Holzbrett
- Rohwolle/Baumwollwatte roh
- Fixationsmaterial je nach Auflagestelle

### **Durchführung**

1 Esslöffel Johanniskrautöl auf ein vierfach gefaltetes Baumwolltuch verteilen. Das Tuch flach in den Plastikbeutel legen. Die Komresse zwischen einer Wärmflasche und einem Holzbrett erwärmen. Die erwärmte Ölkompresse aus dem Plastikbeutel nehmen und auf ein Stück Rohwolle legen. Mit der Innenseite des Unterarms die Temperatur prüfen. Wird die Temperatur als angenehm empfunden, legen Sie die Komresse auf die gewünschte Körperstelle und fixieren sie mit einer speziellen Fixation oder der Kleidung.





### **Anwendungsdauer/Wiederholungen**

Die Komresse darf mehrere Stunden belassen werden. Die Komresse kann ein- bis zweimal wiederverwendet werden. Legen Sie sie nach dem Gebrauch in den Plastikbeutel zurück. Dieser wird mit Namen und Datum beschriftet und kühl gelagert.

### **Nachbehandlung**

Die behandelte Stelle sollte warm gehalten werden.

### **Hinweise**

- Johanniskrautöl kann die Haut lichtempfindlicher machen. Daher darf die behandelte Hautpartie nicht der prallen Sonne ausgesetzt werden.
- Johanniskrautöl eignet sich zum Einreiben als Vorbeugung und Therapie bei Dekubitus (Wundliegen). Bei Sonnenbrand und Verbrennungen 1. Grades kann das Öl nach der Kühlung leicht eingerieben werden. Zudem kommt Johanniskrautöl bei Schürfwunden und Hautreizungen zum Einsatz. Bei Husten und Bronchitis kann die Ölkomresse als milde, temperierte Form bei Kindern und betagten Menschen angewendet werden.
- Sie können das Johanniskrautöl zur privaten Anwendung auch selbst herstellen. Dazu geben Sie die Pflanzenteile (Blüten, Blätter und Stiele) in ein weißes Glas und übergießen dies mit einem guten biologischen Olivenöl. Stellen Sie das Glas an einen sonnigen Ort und lassen Sie den Inhalt 4 Wochen ziehen. Dann in ein dunkles Glas absieben und an einem kühlen Ort aufbewahren.
- Johanniskraut hat eine nachgewiesene Wirkung auf der seelischen und körperlichen Ebene. Mit seiner Verbindung zum Licht, zu Wärme und Sommer wirkt es seelisch aufhellend. Auch im gesundheitsfördernden Bereich kann diese Anwendung zu einer allgemeinen Entspannung führen.

### **Informationen für Fachleute**

- Die Johanniskrautölkomresse wird einfach und schnell zubereitet und ist wirkungsvoll auf der körperlichen und seelischen Ebene.
- Das Johanniskraut ist eine der meisterforschten Pflanzen. Laut aktueller Heilpflanzenforschung wird das Öl zur Nachbehandlung bei stumpfen Traumen und Neurodermitis wirkungsvoll angewendet.

### **Wissenswertes**

- Johanniskraut ist ein Hartheugewächs und gehört zur Familie der Johanniskrautgewächse (Hypericaceae). Die Staude wird etwa 25 bis 90 Zentimeter groß. Die Blätter sind gegenständig und elliptisch-eiförmig, durchscheinend



punktiert und besonders am Rand mit feinen schwarzen Drüsenpunkten besetzt. Die goldgelben Blüten haben fünf elliptische Kronblätter, welche beim Zerdrücken ein dunkelrotes Sekret austreten lassen. Es gibt verschiedene Johanniskrautarten. Das rote Sekret, die durchscheinenden Punkte auf den Blättern und der zweikantige Stängel sind die wichtigsten Erkennungsmerkmale für das Echte Johanniskraut (*Hypericum perforatum* L.). Das Johanniskraut scheint sich als Pflanze ganz nach der Sommersonnwende auszurichten (eben zu Johanni, dem 24. Juni). Die ersten Blüten öffnen sich meist um diesen Tag herum.<sup>5</sup>

- *Relevante Inhaltsstoffe*: Hypericin, Hyperforin, Flavonoide und Gerbstoffe.
- Als Wund- und Heilmittel, aber auch als Allerheilmittel gegen böse Geister war das Johanniskraut schon im Altertum bekannt. Paracelsus gab ihm den Namen »Arnika der Nerven« und schrieb: »Ich will euch berichten, dass die Löcher, die in den Blättern sind, bedeuten, dass dieses Kraut eine Hilfe ist für alle innerlichen und äußerlichen Öffnungen der Haut.« Seit der Entdeckung der antidepressiven Wirkung im Jahr 1985 gilt Johanniskraut als eines der wichtigsten Arzneimittel zur Behandlung von leichten bis mittelschweren Depressionen.

<sup>5</sup> Maja Dal Cero: *Pflanzen für die Gesundheit. Botanik in der Praxis*, hep Verlag, Bern 2004.

# Olivenölkompresse

## *Die Wärme des Südens, eingefangen im Öl*

### **Temperierte Anwendung**

Anwendungen mit Olivenöl kommen überall da zum Einsatz, wo Wärme gewünscht wird. Dank der sehr guten Verträglichkeit können die Olivenölkompresen bei Kleinkindern und betagten Menschen problemlos angewendet werden.

### **Anwendungsbereiche**

- Gelenk- und Muskelverspannungen
- Muskelkater
- Hautpflege

### **Wirkung**

- Schmerzlindernd
- Pflegend
- Hautregenerierend

### **Kontraindikationen**

Abneigung gegen den Geruch

### **Material**

- Olivenöl (kaltgepresst, Bio-Qualität)
- Esslöffel
- Baumwolltuch, Longuetten, Gazewindel oder Taschentuch
- Plastikbeutel
- Wärm- beziehungsweise Bettflasche
- Warme Unterlage, zum Beispiel Holzbrett
- Rohwolle/Baumwollwatte roh
- Fixationsmaterial je nach Auflagestelle

### **Durchführung**

1 Esslöffel Olivenöl auf dem Baumwolltuch verteilen. Das Tuch flach in den Plastikbeutel legen. Die Kompresse zwischen einer Wärmflasche und einem Holzbrett erwärmen. Die erwärmte Ölkompresse aus dem Plastikbeutel nehmen und auf ein Stück Rohwolle legen. Mit der Innenseite des Unterarms die Temperatur prüfen. Wird die Temperatur als angenehm empfunden, legen Sie die Kom-

presse auf die gewünschte Körperstelle, fixieren Sie sie mit einer speziellen Fixation oder der Kleidung.

### **Anwendungsdauer/Wiederholungen**

Die Komresse darf mehrere Stunden belassen werden. Dieselbe Komresse kann ein- bis zweimal wiederverwendet werden. Legen Sie sie dazu nach dem Gebrauch in den Plastikbeutel zurück, beschriften Sie diesen mit Name und Datum und lagern Sie ihn kühl.

### **Nachbehandlung**

Die behandelte Stelle sollte warm gehalten werden.

### **Hinweise**

- Verwenden Sie nur qualitativ gutes, kaltgepresstes Olivenöl aus biologischem Anbau.
- Zur Unterstützung der Wirkung kann das Öl je nach Zweck der Anwendung mit einem ätherischen Öl gemischt werden (siehe »Grundlagen«, Seite 83).

### **Informationen für Fachleute**

- Die Olivenölkomresse kann einfach und schnell zubereitet werden.
- Die Ölsäure als wichtigste Fettsäure und die phenolischen Verbindungen machen das Olivenöl zu einem idealen Hautschutz, dies im Besonderen bei risiger, trockener und juckender Haut. Das im Öl enthaltene Vitamin E fördert die Elastizität der Haut.
- Als Leberkomresse zur Unterstützung der Lebertätigkeit kann sie kurmäßig über 1 bis 3 Wochen angewendet werden.

### **Wissenswertes**

Der Olivenbaum gehört zu den ältesten Kulturpflanzen. Er wird noch vielerorts als Lebensbaum verehrt. Das Olivenöl wurde in der antiken Heilkunde zur Körper- und Krankenpflege verwendet. Es war und ist heute noch die Grundlage für die Herstellung von Salben und Pasten. Bereits Hildegard von Bingen (1098–1179) lobte das Öl zur Behandlung von Kopf- und Lendenschmerzen.

## Bienenwachskompresse und -lappen

*Sehr mild und tief wirksam*

### Temperierte Anwendung

Die Bienenwachskompresse gehört zu den äußerst milden und sehr wirksamen Anwendungen. Der angenehme Duft wird sehr geschätzt. Als Brustkompressen eingesetzt, lindert sie den Reizhusten und löst den zähen Schleim. Die Bienenwachskompresse mit ihrer spezifischen und lang andauernden Wärmeabgabe kann bei guter Verträglichkeit über Nacht angewendet werden. Sie eignet sich für gesunde Säuglinge ab sechs Monaten. Führen Sie die erste Anwendung unter Beobachtung tagsüber durch.

### Anwendungsbereiche

- Husten/Bronchitis
- Beginnende Erkältung
- Reizhusten, schmerzhaft und trocken
- Zur Stärkung der Atemwege und zur Vorbeugung von Erkältung

### Wirkung

- Mild und tief wärmend
- Durchblutungsfördernd
- Schleimlösend und schleimverflüssigend
- Hustenreizlindernd, beruhigend
- Stärkend auf die Atemwege

### Kontraindikationen

Auf Hautveränderungen oder Hauterkrankungen im Bereich der Auflagestelle keine Kompresse auflegen.

### Material

- Bienenwachslappen in Bactrennpapier (siehe Anhang; Größe entsprechend der Person: Erwachsene zirka 12x15 Zentimeter, für Kleinkinder den Bienenwachslappen halbieren)
- Wärm- beziehungsweise Bettflasche
- Heißes Wasser
- Warme Unterlage, zum Beispiel Holzbrett
- Rohwolle/Baumwollwatte roh
- Fixationsmaterial



### **Durchführung**

Schneiden Sie den Bienenwachslappen in die entsprechende Größe. Legen Sie ihn in der Hülle des Bactrennpapiers zwischen die mit heißem Wasser gefüllte Wärmflasche und die warme Unterlage. Der Bienenwachslappen wird weich, er darf aber nicht schmelzen. Prüfen Sie die Wärme, bei Säuglingen auf der eigenen Brust, und warten Sie, bis die Temperatur angenehm verträglich ist. Legen Sie den Bienenwachslappen auf die gewünschte Körperstelle, decken Sie ihn mit dem Rohwollekissen ab und fixieren Sie die Kompresse mit dem entsprechenden Material.

### **Anwendungsdauer/Wiederholungen**

- Die erstmalige Anwendung empfiehlt sich tagsüber ½ Stunde lang. Sie kann einmal täglich durchgeführt und nach Bedarf über mehrere Tage wiederholt werden.
- Bei guter Verträglichkeit kann die Bienenwachskompresse auch über Nacht angewendet werden.
- Der Bienenwachslappen kann bei derselben Person mehrmals verwendet werden, bis er nicht mehr nach Bienenwachs riecht.
- Erneuern Sie ihn nach einer Erkältungsphase.

### **Nachbehandlung**

Die Auflagestelle warm halten und mit einem Rohwollekissen abdecken.

### **Hinweise**

- Bei starker Allergie auf Bienenstiche empfiehlt sich zuvor eine Verträglichkeitsprüfung und eine gute Beobachtung während der ersten Anwendung.
- Vorsicht: Eine Bienenwachskompresse, im Nachgang zu einer Einreibung mit Erkältungssalbe aufgelegt, kann zu Hautreizungen führen. Bei Kindern können zudem vorübergehend Hitzebläschen auftreten.

### **Informationen für Fachleute**

- Die Bienenwachskompresse ist eine milde, gut verträgliche Wärmeanwendung und kann bei betagten Menschen sehr gut eingesetzt werden. Als Brustkompresse zur Erkältungsvorbeugung unterstützt sie die Durchblutung. Dieselbe Kompresse darf immer nur bei derselben Person angewendet werden, da das Wachs von der Haut Abfallstoffe aufnimmt.
- Bei der Erwärmung nimmt das Bienenwachs viel Wärme auf und gibt diese wieder langsam ab. Die Kompresse nimmt die Temperatur der Haut an und kühlt, im Gegensatz zu Stoffen wie Wasser, nicht weiter ab. Dies ermöglicht

eine über Stunden anhaltende, milde und gleichmäßige Wärme. Der sanft angenehme Duft unterstützt zudem auf der seelischen Ebene die beruhigende Wirkung.

- Weitere Anwendungsmöglichkeiten sind Muskelverspannungen und chronische nichtentzündliche rheumatische Beschwerden und Schmerzen.

### Wissenswertes

- Das Stoffwechselprodukt der Bienen wird in den Wachsdrüsen der Arbeitsbienen gebildet. Das Wachs (Cera flava) ist in flüssigem Zustand und verfestigt sich nach dem Austritt beim Kontakt mit der Luft. Es schützt den Bienenkörper gegen Feuchtigkeit und dient zum Bau der sechseckigen Waben. Die Wachsdrüsen produzieren nur bei reichlich natürlicher Ernährung. Bei niedrigen Temperaturen (unter 15 °C) oder bei Regenwetter sondern die Bienen sehr wenig oder kein Wachs ab. Ein Bienenstock liefert pro Saison 0,8 bis 1,2 Kilogramm Wachs. Durch Einsetzen eines Baurahmens in den Bienenstock wird die Wachsproduktion angeregt. Neugebaute Waben sind weiß, durch Ausdünstungen und Beimengung von Propolis und Pollen färben sie sich hellgelb bis braun.
- Das Wachs wird beim Zentrifugieren des Honigs gewonnen und zur Weiterverwendung geschmolzen. Die Schmelztemperatur liegt zwischen 62 und 72 °C.
- Wachs weist eine große Wärmequalität auf und ist nicht wasserlöslich.
- *Relevante Inhaltsstoffe:* ein Gemisch aus chemischen Verbindungen der Fettreihe, mineralische Verbindungen, verschiedene Farbstoffe, Aromastoffe sowie in geringen Mengen Propolis und Pollen.
- *Produkteübersicht:* Bienenwachslappen rein ohne weitere Zusätze; Plantago Bienenwachslappen mit Zusatz von Spitzwegerichöl (Plantago lanceolata) für Husten und Bronchitis; Larix/Olibanum-Bienenwachsaufgabe mit Lärchenharz und Weihrauch für Muskelverspannungen; Bienenwachskompressen mit Beigabe von ätherischen Ölen.
- Bienenwachslappen können selbst hergestellt werden. Dazu sollte man schadstoffgeprüftes Wachs oder Biowachs vom Imker verwenden. Eine Anleitung zur Herstellung eines Bienenwachslappens befindet sich im Anhang.
- Das Bienenwachs wurde einst dank seiner konservierenden Eigenschaften zur Herstellung von Balsamen und zur Einbalsamierung benutzt. Heute ist das Wachs mit seinen hautpflegenden Eigenschaften die Grundlage vieler pharmazeutischer und kosmetischer Präparate. Zudem wird Wachs zur Kerzenherstellung, in der Zahntechnik, bei Reinigungsmitteln, für Möbelpolituren, bei der Forstwirtschaft und als Baumwachs verwendet.



## Stichwortverzeichnis

- Abdomen 48  
 Akne 138, 150, 152, 158  
 Algen/Algenpulver 29, 42, 43, 203, 210, 217ff.  
 Allergie/Allergiker 38, 74, 116, 119, 129, 163  
 allergische Reaktionen 66, 81  
 Angst 47, 87, 189  
 anthroposophische Medizin 13, 135  
 anthroposophische Pflege 81, 139, 158, 172, 195, 200, 201  
 Arnika 29, 69, 130, 132, 133, 134, 136, 162  
 Aromapflege 46, 62, 83–97, 116, 145, 217, 220, 221  
 Arthrose 101, 117, 121, 203, 204, 208  
 Atemwegserkrankungen 63, 222  
 Ätherische (Pflanzen-)Öle 28, 84, 85, 217, 218  
 Atmung 16, 83, 144, 183, 184, 194, 195  
 Auflage 14, 18, 72, 76, 99, 103, 139, 149, 164, 206, 209  
 Augentrost/Augentrostkraut 29, 42  
 Ausleitung 19  
 AuBentuch 27, 121, 123, 152, 167  
 Bademilch 29, 35, 36, 45  
 Bauch-/Lendenfixation 33  
 Baumwolle 13, 26, 27, 28, 64, 111, 129, 169  
 Baumwollwatte, roh 25, 64, 66, 70, 72, 88  
 Beobachtungsprotokoll 214  
 Beinwell 165, 167ff.  
 Bienenwachs/Bienenwachslappen 14, 61, 74, 75, 145  
 Bienenwachslappen, Herstellung 72ff.  
 Blähungen 15, 90, 100, 101, 111, 141, 203  
 Blasenentzündung 17, 91, 101, 117, 183, 196, 203  
 Blutgefäße 20, 99, 119, 132, 149, 150  
 Bockshornklee 29, 176, 177  
 Bronchitis 17, 44, 68, 72, 76, 80, 92, 100, 101, 103, 107,  
 110, 111, 116, 117, 124, 144, 154, 183, 184, 189, 191,  
 195, 196, 203, 205  
 Brustdrüsenentzündung 203  
 Brustfixation 30  
 Bursitis (Schleimbeutelentzündung) 152  
 Cellulitis 42, 203  
 Darm 59, 90, 117, 141, 207  
 Darmmuskulatur 15  
 Dekubitus 68, 152  
 Demenz 19, 62, 101, 150  
 Diabetes 62  
 Durchblutungsstörungen 100, 150  
 Ekzem 54, 95, 206  
 Emulgieren 85  
 Entzündungen 14, 17, 36, 52, 79, 100, 101, 110, 112, 131,  
 150, 152, 154, 169, 172, 174, 204  
 Erkältung 37, 44, 72, 76, 116, 135, 150, 195, 204, 210  
 Extrakte  
 – Heublumenextrakt 29  
 – Melissenextrakt 90  
 Fango 29, 52ff., 102, 218  
 Fasten/Fastenkuren 58, 111, 137, 204  
 Fettsäuren 86  
 Fieber 20, 95, 100, 103, 150, 158ff., 177, 204, 211  
 Fieberbläschen 90  
 Fixation (Befestigung) 23, 29, 31, 66, 71, 95, 112ff., 125,  
 138, 141, 144, 166  
 Fußsohlen 19, 77, 78, 106, 204, 207, 210, 211  
 Fußpilz 91  
 Gelenkentzündung 205  
 Gelenkfixation 32, 169  
 Gesundheitsförderung 13, 35, 36, 52, 88, 101, 137, 205,  
 217, 220  
 Gewürze 28  
 Gicht/Gichtschub 136, 152, 155, 169, 178, 205  
 Glycerin 86  
 Grippe/grippaler Infekt 133, 141  
 Gürtelrose 49, 66, 205  
 Halsfixation 32  
 Handmassage 46, 49, 204, 206, 208, 209  
 Harnwegsinfekt 55, 58  
 Haut 14ff., 23, 61, 65, 68ff., 74, 76, 80, 84, 85, 99, 106,  
 120, 129, 143, 142, 155, 157, 165, 172, 187, 191ff.  
 Hautpflege 42, 44, 65, 70, 83, 86, 94, 95, 205  
 Hautverträglichkeit 39, 85, 87  
 Head'sche Zone 19  
 Heilpflanzen 29, 94, 129–146  
 Heilpflanzentee 57, 130ff.  
 Heilpflanzensalben 29  
 Heiserkeit 152, 163, 205  
 Heiße Rolle 49ff., 204, 207, 208, 209  
 Herz 100  
 Herz-Kreislauf-Erkrankung 17, 52, 100, 137, 141, 144, 184,  
 189, 196  
 Herzbeschwerden 17, 92, 136  
 Herzinsuffizienz 112  
 Heublumen 29, 116ff., 217ff.  
 Heublumenextrakt 29, 51, 117, 121ff., 203, 204, 207  
 Heusack 29, 31, 102, 116ff., 203, 204, 205, 207, 210, 217  
 Hippokrates 13  
 Husten 14, 44, 61, 68, 72, 75, 76, 79, 80, 88, 91, 101ff.,  
 107ff., 116, 124, 143, 144, 154, 191, 196, 203ff., 211  
 Hydrolate 29, 94ff., 202, 217, 218  
 – Rosenhydrolat 94ff.  
 – Lavendelhydrolat 94ff.  
 – Pfefferminzhydrolat 95  
 Hydrotherapie 19  
 Hyperämie 17, 65  
 Hypothalamus 19, 20, 162  
 Ingwer 28, 183, 196, 199, 200  
 Inhalationen 83, 87  
 Innentuch 27, 28, 123, 198  
 Insektenstiche 91, 150, 206  
 Johanniskraut 65, 68, 69  
 Johanniskrautöl 29, 45, 53, 61, 66, 68, 88, 103, 117, 119,  
 123, 129, 138, 157, 169, 171, 208ff., 217  
 Kälte 17, 18, 131, 149–181  
 Kälteanwendung 42, 55, 58, 59, 149–181  
 Kamille 29, 33, 130, 140ff., 109  
 Kataplasma 15  
 Kartoffeln 27, 28, 103, 105  
 Kieferhöhlenentzündung 17, 38, 101, 109  
 Kleinkinder 101, 133, 150  
 Kneipp 19, 58, 120, 159, 177, 201, 204, 205, 210  
 Kneipp-Socken 55, 211  
 Kohl 28, 172, 173  
 Kompressen  
 – Algenkomresse 42  
 – Arnikakomresse 129, 131, 203, 205, 208ff.

- Bienenwachskompressse 14, 61, 74ff.
- Blitzkompressse 35ff., 202, 204, 205, 207, 210
- Bockshornkleekompressse 32, 174, 203, 205, 206, 209
- Brustkompressse 14, 77, 96, 112, 115
- Dampfkompresse 33, 111, 113, 114, 209, 210, 211
- Eukalyptus-Ölkompresse 91, 203, 205
- Fangokompresse 31, 52, 204, 205, 208
- feuchtheiße Kompresse 30, 31, 33, 111, 133, 203, 204, 207ff.
- Fußsohlenkompressse 76, 77, 211
- heiße Kompressen 99–126, 211
- hautreizende Kompressen 39, 62, 125, 178, 183–200
- Heublumenkompressse/Heusack 31, 116, 203, 204, 205, 207, 210
- Heublumensextrakt-Kompresse 207
- Hydrolatkompressen 94
- Ingwerkompressse 30, 31, 195, 196, 200, 205ff.
- Johanniskrautölkompresse 30, 31, 33, 65, 68, 203ff., 211
- kalte Kompressen 131, 149–181
- Kamille-Bauchkompressse 33, 140
- Kartoffelkompressse 30, 31, 33, 102ff., 109, 203ff., 210, 211
- Kohlkompresse 169ff., 204ff.
- Lavendel-Ölkompresse 90, 116, 203ff.
- Lehmkompressse 32, 156ff., 203, 205, 208ff.
- Leinsamenkompressse 30, 106ff., 203ff., 211
- Meerrettichkompressse 185, 187, 203, 206, 209
- Ohrkompressse 76, 77
- Olivenölkompresse 30, 31, 70ff., 203, 204, 205, 207, 208
- Ölkompressen mit ätherischen Ölen 30, 87, 88
- Quarkkompressse 32, 151, 154, 155, 203, 205, 206, 208ff.
- Rohwollekompressse/Rohwollekissen 30, 31, 33, 63, 64, 74, 105, 125, 145, 204, 205, 207, 208, 210, 211, 217
- Rosengeranium-Ölkompresse 92
- Salbenkompressen 30, 80, 81, 167, 205, 210, 211
- Schafgarben-Leberkompressse 33, 137, 204, 206, 209
- Senfmehlkompresse 30, 189, 191, 192, 206, 208
- Solewickel-/kompressse 203, 205, 210
- temperierte Kompressen 61–81
- Thymian-Brustkompressse 30, 143, 144, 203, 205f., 211
- Wallwurzkompresse 203, 205, 206, 209, 210
- Weizenkleiekompresse 30, 31, 44, 204ff., 210
- Zitronenkompressse 32, 124, 125, 211
- Zitronen-Halskompressse 163, 205, 208,
- Zitronen-Pfefferminz-Kompresse 37, 206, 207, 210
- Zwiebelkompressse 19, 30, 32, 33, 61, 76ff., 204ff., 210, 211
- Kopfschmerzen 38, 76, 91, 95, 119, 185, 206
- Konzentration/Konzentrationsförderung 37, 38, 206
- Körpertemperatur 20, 150, 159, 160, 162
- Körperkerntemperatur 20, 21
- Krampfadern 101, 121, 193
- Krampfösung 17, 101, 116
- Kräutertee 27, 45
- Kräuterkissen 129, 211
- Kühlung 37, 38, 68, 101, 153, 155, 156, 165, 206
- Kutiviszeraler Reflex 19
- Lähmungen 17, 101, 150, 184
- Lanolin 64
- Lavendel 29, 37, 48, 90, 116, 130, 203, 204, 205ff., 211, 217
- Leber 14, 20, 111, 139, 207
- Leberkompressse 33, 71, 116, 129, 137ff., 204, 205, 207, 209
- Lehm 15, 29, 156ff., 207, 208, 210, 217ff.
- Leinen 25ff., 57, 178, 218
- Lein/Leinsamen 15, 28, 29, 106ff., 110, 190, 217
- Limbisches System 19
- Lungenentzündung 13
- Lymphsystem 53
- Lymphödem 180
- Mazerat 65
- Menstruation 58, 141
- Migräne 38, 55, 91, 112, 207
- Meerrettich 28, 188, 195
- Meersalz 28, 42, 43, 85
- Morgenritual 37
- Morbus Bechterew 54
- Müdigkeit 36, 138, 207
- Muskelkater 70
- Muskelferspannung 44
- Nahrungsmittel 28, 106
- nasse Socken 55, 203, 204, 207ff.
- Nerven 65, 69, 102
- Nervenbahnen 15
- nervöses Herzklopfen 47
- Neuralgien 52, 66, 207
- Neurodermitis 54, 68
- Nieren 16, 111, 112, 150, 207
- Ohrfixation 77, 164
- Ölzugang 65
- Öle
  - Lavendelöl 48, 89, 129
  - Mandelöl 29, 48, 83, 115, 196, 198, 217, 218, 219
  - Massageöl 48, 51, 96
  - Melissenöl 89, 207
  - Olivenöl 28, 68, 70, 71, 86, 88, 211
  - Johanniskrautöl 29, 45, 53, 61, 66, 68, 103, 117, 119, 123, 129, 138, 169, 171, 207, 208, 210, 211, 217, 218
  - Sesamöl 86
- Päckchen 28, 39, 45, 53, 77, 103, 107, 152, 167, 172, 175, 187, 191, 193, 198
- Palliativpflege 14
- Paresen 62
- Pflegeöl 36, 37, 45, 112, 113, 115, 138, 141, 142, 144, 157, 174, 185, 191, 192, 193, 196, 198, 199
- Phlebitis (akute Venenentzündung) 17, 151
- Physiotherapie 13
- Polyarthrits 54, 100
- Prellungen 17, 80, 100, 131, 141, 150, 152, 156, 165, 166, 178, 208
- Psoriasis 54
- Pyrogene (Krankheitsstoffe) 20
- Quark 15, 27, 28, 149, 151, 154ff., 165, 174, 176, 202
- Quetschungen 17, 80, 131, 150, 156, 165, 208
- Reflexionen 19
- Reizwirkung 19
- Reiz
  - thermischer Reiz 19
  - Kältereiz 39, 59, 129, 150, 162, 165
- Rezeptoren 15
- Rheuma 121, 126, 200
- Rheumatische Beschwerden 49, 52, 101, 133, 189, 208,
- Rheumatische Schmerzen 14, 17, 52, 75, 208

- Rohwolle 25, 27, 63, 64, 65, 66, 70, 72, 77, 81, 88, 202, 203, 211
- Rohwollekissen 30, 33, 35, 63, 64, 74, 105, 125, 145, 203ff., 207, 208, 210, 211, 217
- Rose 37
- Rosmarin 37
- Rückenmark 15, 20
- Ruhen/Nachruhen 21, 45, 46, 53, 59, 96, 109, 115, 119, 125, 138, 142, 145
- Salutogenese 213
- Säuglinge 72, 150, 211
- Salben 71, 81, 90, 218
- Schafgarbe 29, 130, 139, 140
- Schlafstörung/Einschlafstörung 29, 130, 139, 140
- Schleimhäute 187, 194
- Schnupfen 76, 79, 107, 185, 208, 209
- Schwäche/Schwächezustände 47
- Schmerzen
- Bauchschmerzen 17, 100, 137, 141
  - Chronische Schmerzen 52, 54, 75, 208
  - Gelenkschmerzen 17, 61
  - Halsschmerzen, 126, 150, 152, 163, 177, 178, 205
  - Kopfschmerzen 38, 76, 91, 95, 119, 185, 206
  - nichtentzündliche Schmerzen 17, 75
  - Ohrenschmerzen 61, 76, 163, 208
  - Rückenschmerzen 49, 52, 103
  - Schluckschmerzen 163, 208
- Schmerzinderung 17, 100, 119, 131, 155, 156, 167, 169, 172
- Schulter-Nacken-Fixation im Liegen 31
- Schulter-Nacken-Fixation im Sitzen 31
- Schüttelfrost (Muskelzittern) 20, 150, 160
- Schwindel 119
- Schwitzen 20
- Sehstörung 41
- Sekretion 17
- Senf/Senfmehl 29, 183, 189, 191, 192, 193, 195, 217, 218, 219
- Selbstheilungskräfte 14, 19, 64
- Socken 57, 77, 160, 193
- Sole 178ff., 181
- Sonnenbrand 68, 150, 152, 187, 209
- Spitex 13, 19, 79
- Standards 19, 62
- Stirnhöhlenentzündung 107, 109, 206
- Stoffwechsel 99, 139, 149, 194
- stumpfe Traumata 17
- Stress 13, 36, 84, 92
- Tanne/Edeltanne 37
- Tee
- Ackerschachtelhalm 116
  - Lavendel 116, 130, 211, 217
  - Kamille 130, 140, 142
  - Schafgarbe 130, 139
  - Thymian 116, 130, 143
- Teedroge 65
- Temperatur 17, 21, 20, 99, 15, 133, 149, 154, 159, 160, 192, 193
- Temperaturreiz 15, 19, 61, 121
- Tinkturen 130, 217, 218, 219
- Arnikatinktur 29, 116, 129, 131ff., 204, 206, 210, 211
  - Wallwurzinktur 29, 129, 166, 167
  - Heilpflanzentinktur 129ff.
- Thymian 29, 30, 92, 116, 130, 143, 145, 146, 203, 205, 206
- Übelkeit 119
- Überhitzung 55, 209
- Umschlag/Umschläge 15, 110
- Unruhe 47, 55, 87, 90, 111, 140, 209
- Unterkühlung 18, 151, 166, 167
- Verbrennung 18, 68, 100, 110, 150
- Verbrühung 65
- Verdauung 45, 58, 59, 90, 101ff., 116, 137, 209, 211
- Verdauungsbeschwerden 14, 49, 100ff., 137, 141, 209
- Verspannung 49, 66, 87, 102, 117, 184, 207
- Verstärkungen 17, 80, 100, 129, 131, 152, 156, 166, 178, 209
- Verträglichkeitstest 18, 119
- Volksheilkunde 13, 105, 169, 177, 195
- Wahrnehmungsstörungen 17
- Wallwurz 165, 167, 168
- Wärme 174, 185ff., 193, 195ff., 210
- Wärmeableitung 160, 162
- Wärmeregulation 162, 210
- Wärmezufuhr 175
- Wassertherapie 19
- Weiterbildung 23, 202, 212, 220
- Weizen 46
- Weizenkleie 28, 30, 44ff., 202, 204ff.
- Wickel
- Algenwickel 42, 210
  - Arnikawickel/Arnika-Pulswickel 32, 116, 131, 133, 135, 162, 204, 206, 210, 211
  - Gelenkwickel 51, 121, 123, 129, 203, 204
  - hautreizende Wickel 183–200
  - heiße Wickel 99–126, 196
  - Heublumenextrakt-Gelenkwickel 121, 203, 204
  - kalte Wickel 149–181
  - Kohlwickel 32, 169ff.
  - Lendenwickel 25, 58ff., 204, 205, 210
  - Solewickel 32, 178ff., 203, 205, 209
  - temperierte Wickel 18, 61–81
  - Wadenwickel 20, 33, 159ff., 205, 209, 211
  - Wallwurzwickel 32, 165ff., 203, 205, 206, 209, 210
- Wickellösung 14, 15, 115, 123, 125, 130, 131, 133
- Wickelmaterial 25ff.
- Wickeltuch/Wickeltücher 25ff., 217
- Wickelzusatz 16, 27ff., 217ff.
- Wirkung 15
- physikalische Wirkung 15
  - psychosoziale Wirkung 16
  - phytopharmakologische Wirkung 16
- Wolle 26, 63ff
- Zerrungen 131, 150, 210
- Zitrone 37ff., 124ff., 163ff., 202, 205ff.
- Zitronensäure 38ff., 125, 163
- Zwischentuch 27, 45, 153, 166, 169, 171, 175, 198
- Zwiebel 61, 76ff., 204, 210, 211