

Gut aufgelegt

Indikations- und wirkungsspezifische **WICKEL** und **AUFLAGEN** mit Heilpflanzen herstellen und anwenden

Elke Heilmann-Wagner

ERWÄRMEN, abkühlen, abschwellen, Schmerzen lindern, Stoffwechsel anregen: Auch ohne Zusätze verfügen Wickel und Auflagen über ein breites Wirkspektrum. Die Wirkung hängt unter anderem davon ab, welche Substanzen (Wasser, Öl, Quark, Essig etc.) und Auflagematerialien man verwendet und in welcher Temperatur. Mithilfe von Zusätzen kann man Wickel und Auflagen jedoch noch wirkungs- und indikationsspezifischer einsetzen. Die Phytotherapie bietet hierfür eine große Bandbreite an geeigneten Zubereitungen, etwa Abkochungen, ätherische Öle oder Hydrolate.

Wärmend und anregend: Ingwerkomresse

Die Ingwerkomresse zählt zu den hautreizenden Auflagen. Die Scharfstoffe des Ingwers erzeugen eine stark prickelnde, im ersten Moment oft als unangenehm empfundene Hautreizung. Das bewirkt eine Mehrdurchblutung der Haut, regt den Hautstoffwechsel an, aktiviert den Kreislauf und die Atmung. Entzündungsfaktoren im Gewebe werden abtransportiert. Eine Auflage im Bereich der Atemwege wirkt schleimlösend. Es treten eine tiefe Wärme und Entspannung ein. Der nach innen gerichtete langsame Wärmehaufbau kann während der Anwendung und in der Nachruhephase zum Einnicken führen. Nach der Ingweranwendung fühlt sich der Behandelte jedoch meist erfrischt und wach, daher bietet sich die Ingwerkomresse für den Vormittag an.

Beim Einsatz von hautreizenden Substanzen ist darauf zu achten, für welche Personen diese Anwendungen geeignet sind (vgl. Kontraindikationen). Ingwer-

kompressen wirken im Vergleich zu anderen hautreizenden Anwendungen, beispielsweise Meerrettich- und Senfmehlaufgaben, milder auf die Haut. Sie zeichnen sich auch durch eine tiefere und subtilere Wärmewirkung aus.

Merke: Ingwerkompressen sind nur von Geschulten durchzuführen, da sie bei falscher Handhabung Hautschäden verursachen können.

Wirkung

- tief durchwärmend
- durchblutungsfördernd
- lokal hautreizend
- krampflösend
- schleimlösend, schleimverflüssigend
- schweißtreibend
- klärend und strukturierend
- auf psychischer Ebene anregend und öffnend
- Innenleben kommt in Bewegung (Bilder und Träume).

Indikationen

- zur konstitutionellen Nierenbehandlung
- Entzündungen im Urogenitalbereich, zum Beispiel Blasenentzündung
- Anregung der Nierenausscheidung
- Erschöpfung, Rekonvaleszenz
- Frösteln, anhaltendes Kältegefühl
- Husten/Bronchitis
- Muskelverspannungen/-schmerzen
- chronische rheumatische Gelenkschmerzen

Kontraindikationen

- Unverträglichkeit von und Abneigung gegen Ingwer
- Überempfindlichkeit der Haut
- Niereninsuffizienz
- Hypertonie

- psychische Labilität oder Neigung zu Depression
- Hautverletzungen
- Menschen mit Sensibilitätsstörungen

Anwendung

2 EL Ingwerpulver oder geriebene, frische Wurzel mit 150 ml heißem Wasser übergießen und 5–10 min abgedeckt ziehen lassen. Anschließend in eine Schüssel abseihen.

Ein Geschirrhandtuch (Innentuch) entsprechend der Auflagestelle falten, einrollen und in ein weiteres Geschirrtuch (Auswringtuch) einpacken (Abb. 1+2). Diese Tuchrolle in die Schüssel mit dem Ingwerauszug legen und mit



Abb. 1



Abb. 2

500 ml heißem Wasser aufgießen (Abb. 3+4). Wenn die Tuchrolle vollgesogen ist, kräftig auswringen (Abb. 5+6). Das Innentuch auspacken, Temperatur prüfen, ca. 1 min an der Innenseite des Handgelenks. Achtsam auf die entsprechende Körperstelle auflegen. Mit einem trockenen Zwischentuch (Molton- oder weiteres Geschirrhandtuch) abdecken und einem Außentuch (Woll- oder großes Badetuch) fixieren.

Nach Abnahme der Auflage die entsprechende Hautstelle mit lauwarmem Wasser abwaschen und abtrocknen. Es kann eine leichte Rötung auftreten. Zur Pflege der gereizten Haut bietet sich ein neutrales Pflanzenöl an. Zur Nachruhe des Patienten nochmals gut in das trockene Außentuch einhüllen.

1 × tgl. maximal 20–30 min anwenden, mit einer Anwendungspause nach 5 Tagen über 2 Tage.

Befreit die Atemwege: Brustauflage mit Thymian

Bei der Brustauflage handelt es sich um eine Dampfkompresse. Dabei strömt die warme Feuchtigkeit des Innentuchs als Dampf durch eine trockene, warme Zwischentuchschicht. Dadurch wird die intensive Wärme länger gehalten und besser auf der Haut vertragen als bei einer feucht-heißen Auflage. Thymian als Zusatz empfiehlt sich bei trockenem Hustenreiz. Er entkrampft und beruhigt die Bronchialmuskulatur, regt die Tätigkeit des Flimmerepithels in den Atemwegen an. Auch verflüssigt er den Schleim und wirkt auswurfördernd bei Husten.

Wirkung

- durchblutungsfördernd
- schleimlösend
- hustenreizlindernd
- krampflösend
- entspannend / beruhigend
- erfrischend
- abschwellend

Indikationen

- Atemunterstützung (Pneumonieprophylaxe)
- trockener Husten

- Keuchhusten
- Bronchitis
- Pneumonie
- Unruhe
- Anspannung
- Ängste
- Schlafstörungen bei Kindern

Kontraindikationen

- starke Herz- und Kreislaufbeschwerden
- frisches Trauma
- akute Entzündungsprozesse
- Durchblutungsstörungen

- Sensibilitätsstörungen
- Bewusstseinsstörungen
- Vorsicht bei Kleinkindern und alten Menschen

Statt des Thymianaufgusses kann man für die Brustauflage je nach Indikation, Alter und Konstitution auch naturreine ätherische Öle anwenden. 1–2 Tr. des ätherischen Öls mit jeweils 1 TL Emulgator (Kondensmilch, Honig oder Meersalz) in 500 ml Wasser geben, beispielsweise:

- **Lavendel fein:** bei Unruhe, Anspannung, Infekten der oberen Atemwege

KURZ GEFASST

- 1** Die Ingwerkompressse wirkt hautreizend und aktiviert so den Hautstoffwechsel, den Kreislauf und die Atmung. Sie wärmt, entspannt und wirkt entzündungshemmend.
- 2** Brustauflagen mit Thymian sind bei Bronchitiden und trockenem Husten angezeigt. Die Blasenauflage mit Eukalyptus citriodora etwa bei Harnwegsentzündungen und Zystitis.
- 3** Soleanwendungen wirken je nach zugesetztem Hydrolat vielfältig. Rose zum Beispiel wirkt entzündungshemmend, abschwellend und fiebersenkend.



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7

- **Thymian linalool:** bei Infekten der oberen Atemwege
- **Fenchel süß:** bei Infekten der oberen Atemwege
- **Mandarine rot:** bei Ängsten, Schlafstörungen bei Kindern

Anwendung

1–2 EL Kraut mit 250 ml heißem Wasser aufgießen und 5–10 min abgedeckt ziehen lassen. Im Anschluss abseihen und 250 ml heißes Wasser ergänzen.

Ein trockenes Zwischentuch zwischen 2 Wärmflaschen anwärmen (Abb. 7). Währenddessen Innentuch falten, aufrollen, auf ein Auswringtuch legen und mit diesem zu einer Rolle aufwickeln. Die Rolle in die Schüssel mit dem Aufguss tauchen, bis sie vollgesogen ist. Im Anschluss die Rolle kräftig auswringen. Das trockene, inzwischen angewärmte Zwischentuch auseinanderfalten. Das feuchte Innentuch aus dem Auswringtuch auspacken, auf die Mitte des Zwischentu-



Abb. 8

ches legen und glattstreichen (Abb. 8). Die Ränder des Zwischentuchs schrittweise nach oben falten (Abb. 9–11). An der Unterseite bedeckt nur eine Zwischentuchschicht das feuchte Innentuch (Abb. 12). Die fertige Dampfkompresse noch einmal zwischen die Wärmflaschen legen und erwärmen. Nach Temperaturprüfung mit der Unterseite direkt auf die unbedeckte Brust legen. Die aufliegende Dampfkompresse abschließend mit einem Außentuch / Wolltuch umhüllen. Das Außentuch muss so dicht abschließen, dass keine Kältezonen entstehen. So lange anwenden, wie die Kompresse als angenehm warm empfunden wird. Es genügen bereits 5–15 min.

Nach Entfernen der Dampfkompresse den Patienten nochmals gut mit dem trockenen Außentuch einhüllen und für 15–30 min nachruhen lassen.

Anwendung 1 × tgl.; gegebenenfalls an mehreren Tagen wiederholen. Kurmäßig hintereinander 5 Tage anwenden, danach

2 Tage pausieren, zur Stärkung eines Organs über 1–3 Wochen.

Bei Harnverhalt und Zystitis: Blasenauflage mit Eukalyptus citriodora

Die Blasenauflage mit Eukalyptus citriodora gehört zu den Ölkompresen. Ölkompresen sind einfach in der Zubereitung und wenig materialaufwendig. Das naturreine ätherische Öl mischt man mit einem Trägeröl, beispielweise Oliven- oder Mandelöl. Die Wirkstoffe der Ölkompresse dringen intensiver in die Haut ein, wenn man diese vorher leicht erwärmt.

Wirkung

- spasmolytisch (entkrampft die Blasenmuskulatur)
- antiphlogistisch
- analgetisch
- antiviral und antibakteriell
- desodorierend

Indikationen

Unterstützend bei:

- Harnverhalt (auch postoperativ)
- Restharn
- Harnwegsinfektion
- Zystitis

Ölmischung

1 Tr. ätherisches Öl auf 5 ml Trägeröl = 1%ige Mischung

Dosierung:

- **Kinder:** je nach Alter 0,2–1 %



Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11



Abb. 12



Abb. 13

- Jugendliche/Erwachsene: bis 3 %
- ältere und geschwächte Menschen: 1–3 %

Anwendung

5 ml der Ölmischung zubereiten (vor der ersten Anwendung auf Verträglichkeit testen) und auf eine Komresse oder ein Papiertuch verteilen. Die Ölkompresse in ein Butterbrotpapier einpacken und zusammen mit einem Rohwollpäckchen oder kleinen Handtuch zwischen 2 Wärmflaschen auf Körpertemperatur erwärmen (Abb. 13). Die Ölkompresse aus dem Papier herausnehmen und direkt über die Blasenregion auflegen. Mit dem angewärmten Tuch abdecken. Ein Außentuch zirkulär um den Unterbauch wickeln und bei Bedarf noch ein angewärmtes Körnerkissen auflegen. Nach 30 min entfernen, auf mögliche Hautreizungen achten. 15 min nachruhen. Bei guter Verträglichkeit kann die Komresse auch mehrere Stunden auf der Haut verbleiben. Die Anwendung ist 1 × tgl. durchzu-



Dr. Niedermaier®

Effektive Immunregulierung Rechtsregulat® Bio

REGULATESSENZ®
The | Health and Beauty Code
ORIGINAL Cascade Fermentation™ – patented by Dr. Niedermaier Pharma



Der biologische Immunregulator

Hergestellt mit Hilfe der weltweit einzigartigen und patentierten Kaskadenfermentation.

Rechtsregulat® Bio enthält natürliches Vitamin C, welches die normale Immunfunktion unterstützt.

www.regulat.com

Für fachbezogene Informationen: info@niedermaier-pharma.de

INFORMATION

Was sind Hydrolate?

Hydrolate sind Pflanzenwässer. Sie entstehen als Nebenprodukt bei der Gewinnung ätherischer Öle durch Wasserdampfdestillation. Sie enthalten nur geringe Spuren ätherischen Öls und je nach Pflanze flüchtige Cumarine. Das hochwertige Rosenhydrolat wird gezielt hergestellt.

Hydrolate sind ohne und mit Alkohol (zur besseren Konservierung) erhältlich. Für die Anwendung auf Schleimhäuten und am Auge eignen sich nur Hydrolate ohne Alkohol. Man sollte Hydrolate lichtgeschützt und kühl bei ca. 8–12 °C lagern. Die Haltbarkeit hängt von verschiedenen Faktoren ab (Destillationsart, Art der Abfüllung, Konservierung) und schwankt erheblich. Man kann Hydrolate pur auf der Haut verwenden. Man kann sie jedoch auch gut mit Salz kombinieren in Form von Solekompressen/-wickeln oder Solestrümpfen.

führen. Bei chronischer Zystitis zur Stärkung der Blase kurmäßig 5 Tage anwenden, danach 2 Tage pausieren, über 2–3 Wochen.

Alternative Auflagen für die Blase: feucht-heißer Wickel / Dampfkomresse, zum Beispiel mit Schachtelhalmaufguss, Bienenwachskomresse; Kartoffelaufgabe; Ingwerauflage

Vielseitig: Soleanwendungen mit Hydrolaten

Als Sole bezeichnet man wässrige Lösungen von Salz. Soleanwendungen mineralisieren die tieferen Hautschichten und unterstützen so den Hautstoffwechsel. Giftstoffe werden stärker ausgeschieden, und die Haut kann besser regenerieren. Das Salz begünstigt auch das Abschuppen der Haut. Die Haut sieht dadurch nach der Anwendung frischer aus. Soleanwendungen halten außerdem den pH-Wert der Haut in Balance. In Kombination mit Hydrolaten kann man Soleanwendungen indikationsspezifisch einsetzen.

Merke: Soleanwendungen sind leicht hautreizend. Daher darf man sie nicht auf offene Wunden applizieren.

Wirkung

- abschwellend
- entzündungshemmend
- entstauend
- schmerzlindernd

Indikationen für Soleanwendungen ohne Zusätze

- müde, schwere Beine
- Ödeme (venös + lymphatisch)
- Prellung, Zerrung, Verstauchung
- Gelenkentzündungen
- Halsschmerzen

Anwendung

2 EL Salz (Meer- oder Kristallsalz) in 500 ml kaltem Wasser auflösen. 2–3 EL des entsprechenden Hydrolats hinzugeben. Leintuch oder Innenstrümpfe aus Baumwolle darin eintauchen und anschließend gut auswringen. Feuchtes Leintuch um entsprechende Körperstelle wickeln beziehungsweise feuchte Innenstrümpfe anziehen und mit trockenem Außentuch / Außenstrumpf fixieren. Die Strümpfe können am Abend angezogen werden und über Nacht verbleiben. Auf warme Füße achten.

Auswahl an Hydrolaten nach Indikation

- **Immortelle:** bei Hämatomen, Traumata, Nervosität, Stress
- **Neroli:** bei entzündlichen Hautveränderungen, Ödemen, Schwellungen, vegetativen Beschwerden, Stimmungsschwankungen
- **Pfefferminze:** bei Juckreiz, entzündlichen Hauterkrankungen, Kopfschmerzen, Fieber

- **Rose:** bei Juckreiz, entzündlichen Hauterkrankungen, Ödemen, Schwellungen, Unruhe, Ängsten, Stress, Fieber
- **Zitronenverbene:** bei Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen

Dieser Artikel ist online zu finden:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0036-1588047>

Alle Abbildungen: © Elke Heilmann-Wagner

**Elke Heilmann-Wagner**

Im Pflänzer 30
67273 Bobenheim am Berg
E-Mail: info@elkeheilmannwagner.com

Elke Heilmann-Wagner ist 1. Vorsitzende des Linum e. V., einem Verein zur Förderung der naturheilkundlichen und ganzheitlichen Pflegemethoden, insbesondere die der Wickel und Auflagen. Sie ist Lehrerin für Pflegeberufe und Kursleiterin für Basale Stimulation in der Pflege, Wickel und Auflagen sowie Heilpflanzenkunde.