WIRKUNGSVOLLE AUFLAGEN & KOMPRESSEN

Gut gewickelt, sanft geheilt

Mal wohlig warm, mal angenehm kühl, gern in Verbindung mit natürlichen Heilzusätzen – so lindern Umschläge verschiedenste Beschwerden. Heilpflanzenexpertin Ursel Bühring schätzt das bewährte Hausmittel als Rundumpaket, das den Genesungsprozess mit etwas unterstützt, das in der Schulmedizin oft zu kurz kommt: Fürsorge und liebevolle Zuwendung

1

Kamillen-Dampfkompresse

Hilft bei Magen-Darm-Beschwerden wie Verstopfung, Blähungen oder Völlegefühl, aber auch bei Menstruationsbeschwerden. Die Wärme entspannt den Bauchbereich und löst Krämpfe. Die Kamille beruhigt mit mildem Duft den Patienten.

ZUTATEN & MATERIAL

2 EL Kamillenblüten, 600 ml Wasser, 1 Innentuch, 1 Schüssel, 1 Auswringtuch, 1 Tuch für den trockenen Umschlag, 1 Außentuch

ZUBEREITUNG

Die Kamille im heißen Wasser 5–7 Min. bedeckt ziehen lassen, die Blüten dann abgießen. **1** Das Innentuch auf die Größe der Auflagefläche falten und ins Auswringtuch einrollen. **2** Die Tuchrolle in eine Schüssel legen und mit dem heißen Kamillenauszug übergießen. **3** Die Rolle auswringen (ggf. mithilfe von Haushaltshandschuhen), das feuchte Innentuch herausnehmen und in das bereitgelegte Umschlagtuch einpacken. **4** Nach Temperaturprüfung am Unterarm die Dampfkompresse auf den Bauch legen. Schnell mit dem Außentuch bedecken. Die Kompresse so lange anliegen lassen, wie es angenehm ist (10–30 Min.). Nach dem Ablegen der Kompresse eine Ruhezeit von ca. 30 Min. einhalten.

2

4

3

Kartoffelauflage

Die feuchte Wärme wirkt intensiv im Körper und sorgt für eine tiefe Entspannung. Die Auflage ist deshalb vor allem bei Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich sowie im Rücken zu empfehlen.

ZUTATEN & MATERIAL

2–6 mittelgroße Biokartoffeln (je nach Größe der Schmerzstelle), 2 Blatt Küchenpapier, 1 Geschirrtuch, 1 Schal/enges Kleidungsstück

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln in der Schale kochen oder dämpfen. Die weichen Knollen in das Küchenpapier einschlagen und zusätzlich mit dem Tuch umhüllen. Das Kartoffelpäckchen mit den Handflächen platt drücken (die Kartoffelmasse sollte etwa 2 cm dick sein). Die Auflage etwas abkühlen lassen, die Temperatur prüfen und dann auf die Schmerzstelle legen. Mit dem Schal/Kleidungsstück die Auflage am Körper fixieren und so lange aufliegen lassen, bis sie ausgekühlt ist (ca. 1 Std.). Die Kartoffeln samt Küchenpapier entsorgen. Einmal täglich anwenden.

Wer kennt sie nicht aus Kindertagen, die feuchten Tücher, die bei erhöhter Temperatur straff um die Waden gewickelt wurden, mit einem trockenen Frottee umhüllt, verpackt in eine kuschelige Wolldecke? Mehrmals wurde das Wickelprozedere wiederholt, und zur Belohnung saß Mutter so lange am Krankenbett und erzählte Geschichten, bis man sich tatsächlich besser fühlte.

Die heilsamen Wickel, die schon unsere Mütter und Großmütter bei Fieber, Sonnenbrand, Gelenk- oder Bauchschmerzen gerne anwendeten, stammen aus einer Zeit, in der keine oder nur wenige Pharmazeutika zur Verfügung standen. Auch ohne Spezialausstattung leisteten sie mit günstigen Mitteln schnelle Hilfe und waren dabei schonend für den Organismus und somit ebenfalls für Kleinkinder geeignet. „Auch wenn Hausmittel häufig etwas verstaubt daherkommen und als überholt gelten – natürliche Heilmethoden, die in sanfter Weise wirken, sind niemals veraltet“, betont Heilpraktikerin Ursel Bühring. Die Gründerin der Freiburger Heilpflanzenschule weiß aus ihrer früheren beruflichen Tätigkeit als Krankenschwester, wie gesundheitsfördernd insbesondere Wickel und Auflagen sind: „Nähe und Geborgenheit sind Faktoren, die den Heilungsprozess wesentlich unterstützen und Selbstheilungskräfte in uns aktivieren. Wärmende oder auch kühlende Wickel, die meist von einer weiteren Person angelegt werden, tun dem Patienten also nicht nur körperlich gut, sie geben ihm auch ein Gefühl des Umsorgtwerdens.“

Heilmittel mit langer Tradition

Ob Wadenwickel, Kohlumschläge oder Kamillenkompressen – Auflagen sind ein wichtiges Verfahren der Naturheilkunde. Von heißen Nilschlamm-Packungen der alten Ägypter über Dampfauflagen der Römer bis hin zu den Kneipp’schen Feuchtwickeln und Heusackanwendung blicken wir heute auf eine etwa 3500 Jahre alte Wickeltradition zurück. „Bei jeder Auflage spielen dieselben Wirkungsweisen zusammen“, erklärt die Expertin aus dem Breisgau. „Zum einen nimmt eine physikalische Größe in Form von Kälte oder Wärme Einfluss auf die zu behandelnde Stelle und löst einen unmittelbaren Reiz auf innere Organe oder Muskelpartien aus. Zudem begünstigt sie die lokale Durchblutung und fördert somit die Funktion der Organe. Darüber hinaus kommen natürliche Pflanzenstoffe wie Kräuter, Samen oder Gemüse, aber auch ätherische Öle oder Hausmittel wie Quark als Heilmittel zum Einsatz, und letztlich tragen die Berührung auf der Haut und eine anschließende Ruhephase zur Linderung bei.“

Gewusst wie: was zu beachten ist

Ruhe und Entspannung sind übrigens die Grundvoraussetzung für den erfolgreichen Einsatz von Wickeln. Ein rascher Umschlag zwischen Tür und Angel, mit dem man nur kurz die Schmerzstelle behandelt, lässt sich in der Praxis weder umsetzen, noch ruft er das gewünschte Ergebnis hervor. Denn erst während einer Entspannungsphase, in der man dem Wickel nachspüren kann, entfaltet sich die ganze Heilwirkung. Auch die Temperatur ist entscheidet für den Behandlungserfolg.

Unsachgemäße Anwendungen können schnell Verbrennungen oder Unterkühlungen verursachen. Als Grundregel lässt sich festhalten: Kühlende Wickel lindern akute Beschwerden wie Prellungen, Verstauchungen oder Fieber. Chronischen Leiden (z. B. Gelenkverschleiß, Entzündungen der Nasennebenhöhlen, Rückenschmerzen) wirkt man am besten mit warmen Wickeln

BUCHTIPP

Viele weitere hilfreiche Informationen und Wickelanwendungen haben Ursel Bühring und Pflegewissenschaftlerin Bernadette Bächle-Helde in dem Praxisbuch „Heilsame Wickel und Auflagen“ zusammengetragen. Erschienen im Eugen Ulmer Verlag, 16,90 Euro

Rohwolle, Moltongewebe, Baumwolltücher, Stoffwindeln: Naturfasern zählen neben Bettflaschen- oder Wärmekissen zur Grundausstattung bei Wickelanwendungen

KONTAKT
Heilpflanzenexpertin Ursel Bühring
Kaiser-Josephstraße 280
79098 Freiburg im Breisgau
www.ursel-buehring.de
www.phytoapp.de

»Darin stimmen alle Wickel überein, dass sie auflösen, die kranken Stoffe selber aufnehmen, ausleiten und so die Natur verbessern«

Sebastian Kneipp

Fotos: Stephanie Schweigert

entgegen, während fast schon heiße Auflagen Krämpfe und Muskelverspannungen lösen. „Den Wärmegrad des Wickels testet man am besten kurz am Unterarm, bevor die Schmerzstelle damit in Berührung kommt“, so der Rat der erfahrenen Heilpflanzenexpertin, die in ihrer jahrzehntelangen Dozentinnenarbeit ihr Fachwissen weitergegeben hat. „An dieser empfindlichen Stelle lässt sich dann auch schnell erkennen, ob die Packung Unverträglichkeiten auf der Haut hervorruft.“ Vorsicht ist in jedem Fall bei offenen Wunden oder entzündeten Hautpartien geboten: Wickel sind hier die falsche Behandlungsmethode.

Bei heilmedizinischen Verfahren ist es stets wichtig, auf die Signale des Körpers zu achten und in sich hineinzuspüren, ob die Anwendung eine wohltuende Wirkung auf den Organismus hat oder ihn eher belastet. Ursel Bühring empfiehlt in letzterem Fall, die Wickelanwendung umgehend abzubrechen. Wickel sollen guttun, und das spürt der Körper auch sofort.

Hilfreich für die ganze Familie

Ein weiterer Pluspunkt von Heilwickeln: Sie sind vom Säuglings- bis ins hohe Seniorenalter anwendbar. Gerade für sehr junge, ältere, aber auch schwangere Patienten ist eine sanfte Behandlung, die zudem noch mit viel körperlicher Zuwendung einhergeht, ideal. Ihr Organismus ist einfach nicht so gefestigt wie der eines durchschnittlichen Erwachsenen, und sie reagieren sensibler auf medizinische Maßnahmen. Diese Empfindlichkeit setzt wiederum eine besondere Behutsamkeit voraus. Vor allem beim Verwenden von ätherischen Ölen ist große Sorgfalt geboten. Eine Überdosis kann bei sensiblen Menschen die gewünschte Wirkung schnell ins Gegenteil umkehren – Atemwege ziehen sich zusammen und verkrampfen, anstatt sich zu weiten. Der Hustenreiz wird dann eher stärker.

Ursel Bühring: „Auch sehr heiße oder zu kalte Wickel sind für diese Personengruppen ungeeignet, da sie häufig überempfindlich auf Temperatureinflüsse reagieren.“ Das Wissen um den richtigen Einsatz von Heilwickeln, das die versierte Fachfrau zum Thema zahlreicher Seminare gemacht hat, hat sie kürzlich mit einer erfahrenen Kollegin zu Papier gebracht (siehe Buchtipp). In ihren Kursen und im Buch ist ihr ein Hinweis besonders wichtig: Bei beginnenden Prozessen kräftigen Wickel und Auflagen unseren Körper auf wunderbare Art und Weise und unterstützen uns beim Gesundwerden. Liegt eine ausgeprägte Krankheit vor, können sie den ärztlichen Fachrat nicht ersetzen. Sie sind aber eine hervorragende und unterstützende Begleitmaßnahme zur Schulmedizin.

Constanze Zapp

Leinsamenauflage

Diese Auflage eignet sich bestens für milde, feuchte Wärmeanwendungen in Gesicht und Brustbereich. Sie regt die Durchblutung an und sorgt dafür, das z. B. Sekrete der Nasennebenhöhlen leichter abfließen. Sie lindert Entzündungen der Stirnhöhlen sowie Schmerzen im Kiefer und ist dabei hautschonend.

ZUTATEN & MATERIAL

1,5 Tassen Leinsamen (ganz oder frisch geschrotet), 2 Tassen heißes Wasser, Kochtopf/Schüssel, Kochlöffel, 6–8 Papierteefilter oder Taschentücher, 2 Wärmflaschen sowie Wasser zum Befüllen

ZUBEREITUNG

1 Die Leinsamen in den Kochtopf geben und mit kochendem Wasser übergießen. Das Samen-Wasser-Gemisch mit dem Kochlöffel zügig verrühren. Es soll ein klebriger Brei entstehen, dessen Konsistenz weder zu feucht noch zu trocken ist. **2** Den Leinsamenbrei in die Teebeutel füllen oder in Taschentücher einschlagen. Dabei 1–2 EL pro Auflage verwenden. Die Wärmflaschen mit heißem Wasser füllen und die Leinsamenbeutel zwischen den beiden Wärmequellen erhitzen. Nach dem Temperaturtest die Päckchen auf die Schmerzstelle pressen. **3** Sobald die Wärme nachlässt, neue Päckchen auflegen. Das Ganze 2–4 Mal wiederholen. Die Anwendung einmal täglich durchführen, bis sich die Beschwerden bessern.

Ätherische Ölauflage

Bei Erkrankungen der Atemwege löst Thymian den Hustenreiz. Lavendel wirkt zusätzlich beruhigend.

ZUTATEN & MATERIAL

40–50 Tropfen einer Ölmischung (Kinder ab 5 Jahren 15–25 Tr.) mit ätherischem Lavendel- oder Thymianöl, Tuch, Butterbrotpapier, Rohwolle (oder Waschhandschuh), 2 Wärmflaschen, 1 enges Hemd
Für die Ölmischung: 1%ig: 10 Tropfen ätherisches Öl auf 50 ml Mandel- oder Sonnenblumenöl; 2%ig: 20 Tropfen ätherisches Öl auf 50 ml Mandel- oder Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG

1 Das Tuch mit der Ölmischung beträufeln. **2** Das Öltuch in Butterbrotpapier wickeln, mit der Rohwolle einige Minuten zwischen die heißen Wärmflaschen legen. Öltuch auf die Brust legen, mit warmer Rohwolle bedecken, zum Fixieren ein enges Hemd darüberziehen. Täglich anwenden, am besten abends.