

KRAFT UND ENERGIE MIT WICKEL UND KOMPRESSEN

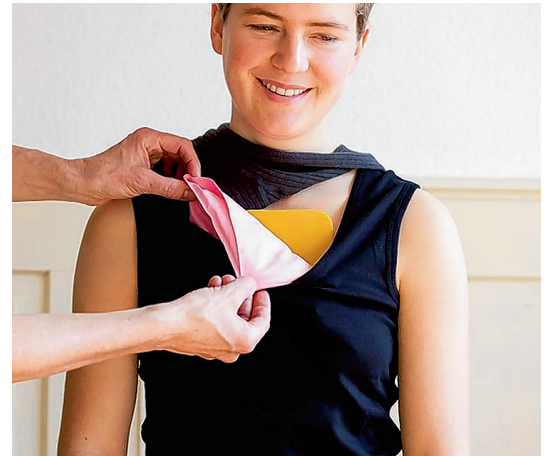
Von Vreni Brumm



Gestalten Sie Ihren Wellness-Tag zu Hause - holen Sie sich Ideen für den Alltag. Wickel und Kompressen bieten die Möglichkeit mit einfachen Anwendungen sich oder andern etwas Gutes zu tun, zu entspannen und für den Alltag neue Kräfte zu tanken.

Erinnern Sie sich an die Wadenwickel, welche Ihnen Ihre Mutter bei Fieber angewendet hat? Haben Sie Erfahrung mit Wickel und Kompressen bei Erkältung, Husten oder Muskelverspannung? Dabei haben Sie sicherlich die wohltuende Wirkung schätzen gelernt.

Schnell zubereitete Wickel und Kompressen, wie die temperierte/ körperwarme Bienenwachskompressen eignen sich bestens für eine Ruhe- und Auftankpause im Alltag. Die mild warme Anwendung wirkt entspannend, regt den Stoffwechsel an und unterstützt das Immunsystem auf natürliche Art und Weise. Als Brustkompressen stärkt sie die Atemorgane und kann zur Vorbeugung von Erkältungen eingesetzt werden.



Wirkung von Wickel und Kompressen

Wickel und Kompressen sind altbewährte Hausmittel. Sie sind vielseitig anwendbar und stehen zu Hause jederzeit zur Verfügung. Zugleich sind sie schnell zubereitet und kostengünstig. Substanzen wie Kartoffeln, Zwiebeln, Quark, Leinsamen etc. werden entsprechend den Beschwerden ausgewählt. Zubereitet als Wickel oder Kompressen werden sie auf die ausgewählte Körperstelle gelegt und fixiert. Eine Ruhezeit während und nach der Anwendung ist Voraussetzung für das Gelingen!

Jeder Wickelzusatz hat seine spezifische Wirkung, seine Zubereitung und seine Einwirkungszeit. Bei Kleinkindern, Kindern oder Menschen mit Empfindungsstörungen dürfen keine heißen Anwendungen wie z.B. Kartoffelkompressen angewendet werden. Die intensive Hitze ist ein zu starker Wärmereiz. Für diese Wickelempfängerinnen eignen sich die temperierten/körperwarmen Anwendungen.

Das Wirkungsprinzip der temperierten Anwendungen beruht auf den verwendeten Substanzen (z.B. Bienenwachs). Diese entfalten in temperierter Form ihre Wirkung bestens. Einzelne Wirkstoffe werden durch die Haut aufgenommen. Ein ausreichendes Wissen über die verwendeten Substanzen, deren Dosierung und Wirkungsweise ist Voraussetzung für die korrekte Umsetzung. Temperierte Kompressen können bei guter Verträglichkeit über Stunden belassen werden, da die Hauttemperatur ein Kaltwerden verhindert.





Bienenwachskompresse mild wärmend – duftend, stärkend und entspannend

Eine Schnellanwendung für eine Ruhe- und Erholungspause im Alltag oder zur persönlichen Gesundheitspflege ist die temperierte Bienenwachskompresse mit dem Rohwollekissen.

Die Bienenwachskompresse oder auch Bienenwachsaufgabe® genannt, entfaltet durch die sanfte Wärme einen wunderbaren spezifischen Duft. Das Bienenwachs als Grundlage weist die Fähigkeit auf, die Wärme langdauernd zu speichern und der Haut abzugeben. Die Kompresse gehört zu den äusserst milden, vielseitig einsetzbaren und sehr wirksamen Anwendungen. Sie ist für alle Altersgruppen einsetzbar. Nicht anzuwenden ist die Kompresse bei Abneigung gegen den Geruch. Bei Allergie auf Bienenstiche empfiehlt sich auf dem Unterarm eine vorgängige Verträglichkeitsprobe durchzuführen. Grundsätzlich darf eine Kompresse nur auf intakte Haut aufgelegt werden.

Entsprechend Ihrem Bedürfnis legen Sie die mild erwärmte Kompresse auf die Brust, den Bauch oder den Schulter-Nackengebiet und decken diese mit einem Rohwollekissen oder einem warmen Tuch (Wolle oder Baumwolle) ab. Gewaschene und gekardete (gekämmte) Schafwolle wird in ein Baumwolltuch eingenäht und so als Rohwollekissen auf die vorbereitete Kompresse gelegt. Damit wird die Wärmehaltung langanhaltend unterstützt. Zur Fixation eignet sich ein enges Leibchen. Die Anwendungs-

dauer beträgt bei guter Verträglichkeit eine bis mehrere Stunden.

Zusatzinformationen zur Bienenwachskompresse

Bei beginnender Erkältung, Husten/ Bronchitis kann die Kompresse als Brustkompresse eingesetzt werden. Sie wirkt schleimlösend, schleimverflüssigend und reizmildernd. Sie eignet sich bereits für gesunde Säuglinge ab 6 Monaten. Die milde tief eindringende Wärme mit dem angenehmen Duft wirkt durchblutungsfördernd, krampflösend und zeigt ebenso eine positive Wirkung auf Muskelverspannungen im Schulter-Rückenbereich.

Gönnen Sie sich eine Ruhe- und Erholungspause mit einer Bienenwachskompresse und stärken Sie sich für Ihren Alltag. Lassen Sie sich von ihrer Wirkung überraschen!

Zubereitung

- Schneiden Sie für Erwachsene eine Bienenwachskompresse von ca. 12x15cm zu.
- Füllen Sie eine Bettflasche mit heissem Wasser.
- Legen Sie die Bienenwachskompresse in der Hülle (Backtrennpapier) zwischen die Bettflasche und das Rohwollekissen und erwärmen diese sorgfältig – Vorsicht Bienenwachs schmilzt!
- Prüfen Sie die Wärme auf der Innenseite des Unterarms des Empfängers.
- Wird die Temperatur als angenehm empfunden legen Sie die Kompresse (ohne die Hülle) mit dem Rohwollekissen abgedeckt auf die gewünschte Körperstelle.
- Fixieren Sie die Kompresse mit dem entsprechenden Material Brustkompresse z.B. mit einem engen Leibchen.
- Führen Sie die erste Anwendung unter Beobachtung tagsüber durch!

Tipp: Zur Erwärmung kann ein Haarfön verwendet werden.



V. Brumm/M. Ducommun
WICKEL UND KOMPRESSEN, Alles Wissenswerte für Selbstanwendung und Pflegepraxis
 AT Verlag 2013
 Fotos: Ursula Häne

Fachinformationen
 Vreni Brumm
 Dorfstrasse 7
 CH-8703 Erlenbach
www.vrenibrumm.ch