

Alles Wissenswerte
für Selbstanwendung
und Pflegepraxis

Vreni Brumm
Madeleine Ducommun-Capponi

WICKEL UND KOMPRESSEN

atVERLAG

Inhalt

Vorwort	8
----------------	---

Zum Gebrauch des Buches	11
--------------------------------	----

Allgemeines zu Wickeln und Kompressen	13
Grundlagen	13
Definition	14
Wirkung	15
Wann Wärme - wann Kälte?	17
Grenzen und Gefahren	17
Dauer und Zeitpunkt einer Anwendung	18
Informationen für Fachleute	19
Wärmeregulation	20
So werden die Anwendungen zum Erfolgserlebnis	21
Wickelmaterial	25
Tücher/Materialien	25
Schichten der Wickeltücher	27
Wickelzusätze	28
Fixationen	30

Wickel und Kompressen für Wohlbefinden und Gesundheit	35
Grundlagen	35
Blitzkomresse	35
Zitronen-Pfefferminz-Komresse	38
Augentrostkomresse	40
Algenwickel und -komresse	42
Weizenkleiekomresse	44
Handmassage mit anschließender feuchtheiße	
Komresse	46
Heiße Rolle	49
Fangokomresse	52
Nasse Socken nach Kneipp	55
Lendenwickel nach Kneipp	58

Temperierte Wickel und Kompressen	61
Grundlagen	61
Rohwollekissen	63
Johanniskrautölkomresse	66
Olivenölkomresse	70
Bienenwachskomresse und -lappen	72
Zwiebelkomresse	76
Salbenkomresse	80

Wickel und Kompressen in der Aromapflege	83
Grundlagen	83
Ölkompressen	87
Lavendel-Ölkomresse	90
Rosengeranium-Ölkomresse	91
Cajeput-Ölkomresse	91
Thymian-Ölkomresse	92
Eukalyptus-Ölkomresse	92
Hydrolatkompressen	94
Feuchtkalte und feuchtwarme Anwendungen	94
Kühle Komresse als Nacken- oder Stirnkomresse	94
Feuchtheiße Bauch- oder Brustkomresse	96

Heiße Wickel und Kompressen	99
Grundlagen	99
Kartoffelkomresse	103
Leinsamenkomresse	107
Feuchtheiße Komresse und Dampfkomresse	113
Heublumenkomresse/Heusack	119
Heublumenextrakt-Gelenkwickel und -Komresse	123
Brustkomresse mit Zitrone	127

Wickel und Kompressen mit Heilpflanzen	131
Grundlagen	131
Arnikakompresse und -Pulswickel	134
Schafgarben-Leberkompresse	139
Kamillen-Bauchkompresse	143
Thymian-Brustkompresse	146

Kalte Wickel und Kompressen	151
Grundlagen	151
Quarkkompresse	154
Lehmkompresse	158
Wadenwickel	161
Zitronen-Halskompresse	165
Wallwurzwickel und -kompresse	167
Kohlwickel und -kompresse	170
Bockshornkleekompresse	175
Solewickel und -kompresse	179

Hautreizende Wickel und Kompressen	183
Grundlagen	183
Meerrettichkompresse	185
Senfmehlkompresse	189
Ingwerkompresse	195

Aus der Praxis für die Praxis	201
Stärken und regenerieren – Selbstpflege	202
Sonnengeflecht-Kompresse (Solarplexus)	202
Salbenkompresse mit Aurum Lavandula comp.®	204
Hydrolat-Schnellkompresse	206
Pulswickel	207

Unterstützen und lindern: für Familie, Frauen und Kinder	211
Ölkompresse mit Solum uliginosum comp.®	212
Temperierte Johanniskrautölkompresse	214
Rohwollekissen mit Kamillenblüten	216
Wickel und Kompressen während der Schwangerschaft	218
Quarkkompresse	219
Essigwasser als Wickelzusatz	220

Begleiten – Langzeit-, ambulante und Palliativpflege	223
Temperierte Salbenkompresse mit Oxalis folium, 10-prozentig	225
Temperierte Bienenwachskompresse	227
Schulter-Nacken-Fixation einseitig	228

Anhang	
Herstellung eines Bienenwachslappens	230
Salutogenese in der Wickelarbeit	231
Muster eines Beobachtungsprotokolls für Fachleute	232
Bezugsadressen für Wickeltücher und Zusätze	235
Adressen für Aus- und Weiterbildungen	238
Literatur	240
Indikationen und Anwendungen	243
Wickel und Kompressen bei Kindern (Anwendungsübersicht)	251
Stichwortverzeichnis	252

Vorwort

zur dritten, überarbeiteten und erweiterten Auflage

Seit dem ersten Erscheinen im Jahr 2011 hat sich dieses Buch als erfolgreiches Standardwerk und Lehrbuch etabliert. In vielen Lehrbetrieben für professionelles Pflegepersonal, Naturheil- und Massageausbildungen, aber auch im privaten Hausgebrauch für Mütter, Väter und andere Interessierte gilt das Buch als wertvolles Nachschlagewerk. Diese neu überarbeitete und erweiterte Ausgabe mit einem Zusatzkapitel »Aus der Praxis für die Praxis« enthält sowohl Bewährtes wie auch neue Anwendungen, ergänzt durch Auszüge aus Erfahrungsberichten der Absolventinnen der Weiterbildung »Fachfrau/Fachmann Wickel und Kompressen«, Rückmeldungen von Kolleginnen und Kollegen wie auch eigene Kreationen.

Ein wichtiges Anliegen ist uns, die Anwendungen immer weiter zu verfeinern, die Handhabung einfacher zu gestalten und für die Praxis schnell und effizient umsetzbar zu machen. Wir haben Zutaten, Materialien und Abläufe erprobt, um die Anleitungen möglichst klar und verständlich zu beschreiben. Dabei ist es uns wichtig, die Vielfalt und die unterschiedlichen Wirkungsweisen der Wickel und Kompressen aufzuzeigen und zu erweitern.

Zu Beginn unserer Beschäftigung mit dem Thema Wickel und Kompressen waren wir als junge Mütter und Pflegefachfrauen auf der Suche nach Möglichkeiten, unsere Kinder im Krankheitsfall sanft, effizient und umfassend zu begleiten. Die nachhaltige Wirkung, die Wickel und Kompressen auf der körperlichen und psychischen Ebene bei unseren Kindern hatten, überzeugte uns als Mütter. Was damals seinen Anfang nahm, wurde im Laufe der Zeit zu einem zentralen Thema im privaten wie auch in unserem Berufsalltag. Mit viel Herzblut und Enthusiasmus wollten wir mehr über Methoden und Einsatzmöglichkeiten dieser Anwendungen erfahren. Über Fachliteratur, diverse Aus- und Weiterbildungen und unzählige Gespräche über eigene Erfahrungen erkannten wir, dass der Bereich Wickel und Kompressen einen weit größeren Wissens- und Erfahrungsschatz darstellt, als wir ursprünglich gedacht hatten. Fasziniert von den vielen positiven Möglichkeiten trugen wir all unsere Erkenntnisse zusammen und beschlossen, unser Wissen und die damit gesammelten Erfahrungen in Kursen und Seminaren sowie in einer umfassenden Weiterbildung spezifisch für Fachpersonen im Gesundheits- und Pflegebereich weiterzugeben. Von 2002 bis 2014 führten wir gemeinsam

die Weiterbildung zur Fachfrau bzw. zum Fachmann Wickel und Kompressen durch. Seit 2015 führt Vreni Brumm mit Unterstützung von zwei ausgewiesenen Fachfrauen die Weiterbildung in Eigenregie erfolgreich weiter.

Danke

Wir danken namentlich Susanna Anderegg-Rhyner, Arlette Bologni-Urech und Bärbl Buchmayr sowie den weiteren Kolleginnen des internationalen Fachgremiums (www.wickel.biz) für den wertvollen fachlichen Austausch.

Ein großer Dank geht auch an alle Wickelfachfrauen und Wickelfachmänner, die mit ihren Rückmeldungen und Erfahrungen zur Weiterentwicklung und Anpassung von Anwendungen beigetragen haben, aber ebenso für die Beibehaltung der fachlichen Inhalte sorgen.

Unser Dank geht im Besonderen an Ursula Häne, die es wiederum verstanden hat, mit ihren wunderbaren Bildern das Wesen unserer Arbeit ins rechte Licht zu rücken.

Nicht zuletzt danken wir unseren Familien, die unsere Arbeit immer unterstützt haben.

Madeleine Ducommun-Capponi

Vreni Brumm

Johanniskrautölkompresse

*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 Johanniskrautölkompresse 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 Ölkompresse oder zur Hautpflege eingesetzt werden.

Anwendungsbereiche

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

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 Baumwolltuch verteilen. Das Tuch flach in den Plastikbeutel legen. Die Komresse zwischen einer Wärmflasche und einem Holzbrett erwärmen. Die erwärmte Ölkomresse 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.
- Das Öl eignet sich zur Vorbeugung von Wundliegen und kommt bei Schürfungen und Hautreizungen zum Einsatz. Bei Husten und Bronchitis kann



die Ölkompresse 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 Johanniskrautölkompressen wird einfach und schnell zubereitet und ist wirkungsvoll auf der körperlichen und seelischen Ebene.
- Das Johanniskraut ist eine der meistverwendeten Pflanzen. Das Öl wirkt ausgezeichnet bei Schmerzen und wird zur Nachbehandlung bei stumpfen Traumen und Neurodermitis 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.⁵
- *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.

kontrollierten Doppelblindstudie«, *Zeitschrift für Phytotherapie* 2002; 21: 127–134

Layer, Monika: Seminarunterlagen Herzauf-
lage mit Aurum Lavendel comp. Salbe,
November 2012

Luvos Heilerde, Ratgeber für Anwendun-
gen, 7. Auflage, 2010

Meer, Ursula, und Vreni Brumm: Wärme-
vergleich Leinsamenkomresse,
März 2017

Müller, Margrit: *Quark*, Weiterbildung
Wickelfachfrau, Abschlussarbeit 2006

Nentwich, Dieter: *Kräuterweine und Essig*,
Eigenverlag, o. J.

*Orthopädie, Unfallchirurgie & Rheumato-
logie*, 3. Jg., Nr. 1, Georg Thieme Verlag,
Stuttgart 2010

Reber, Esther, U. Meer, N. Donnet, N. Ara-
mayo: Indikationen und Anwendungen
aus der Berufspraxis, Oktober 2018

Rohrer, Martina: *Die temperierte Bienen-
wachskomresse*, Weiterbildung Fach-
frau/Fachmann für Wickel und Kompres-
sen, Abschlussarbeit 2017

swisspatat, Informationsmaterial, Bern o. J.

Weisser, Sven: *Effekte von Leberwickeln
auf die exkretorische Leberfunktion.
Eine randomisierte Cross-over-Studie
bei Gesunden*, 2006

»Von der heilsamen Ganzheit der Zitrone«,
Weleda Nachrichten 2000

Willrodt, Silke: *Temperierte Öl-Kompressen
mit Solum uliginosum comp. Öl*, Weiter-
bildung Wickelfachfrau, Abschlussar-
beit 2012

Zaugg, Susanne: *Salbenkomresse mit
Oxalis folium 10%*, Weiterbildung Wickel-
fachfrau, Abschlussarbeit 2013

Indikationen und Anwendungen

Indikation	Anwendung	Seite
A		
Abszess »zum Reifen« bringen	Leinsamenkomresse	107
	Bockshornkleekomresse warm	175
Achillessehnenreizung	Quarkkomresse	154
	Lehmkomresse	158
	Bockshornkleekomresse kalt	175
Akne	Quarkkomresse	154
Arthrose Gelenke, Wirbelsäule, chronisch, nicht entzündlich	Heublumenkomresse/Heusack	119
	Heublumenextrakt-Gelenkwickel, Komresse	123
	Johanniskrautölkomresse	66
	Kartoffelkomresse	103
	Olivenölkomresse	70
	Cajeput-Ölkomresse	91
	Rohwolle	63
Atemwege stärkend/unterstützend	Rohwollekissen	63
	Bienenwachskomresse	72
	Thymian-Brustkomresse	146
Augen, Ermüdungserscheinungen, verklebt	Augentrostkomresse	40
B		
Bindehautentzündung	Augentrostkomresse	40
	Rosenhydrolatkomresse	94
Beine, müde und schwer	Solewickel/-komresse	179
	Nasse Socken	55
Blähungen	Feuchtheiße Komresse/Dampfkomresse	113
Blasenentzündung, krampfartige Schmerzen	Heublumenkomresse/Heusack	119
	Eukalyptus-Ölkomresse	92
	Meerrettichkomresse	185
Bluterguss/Hämatom	Arnikakomresse/-wickel, kalt	134
	Wallwurzkomresse/-wickel	167
Bronchitis, siehe Husten		
Brustdrüsenentzündung	Quarkkomresse	154
C		
Cellulitis	Wickel und Kompressen mit Algenpulver	42
E		
Einschlafschwierigkeiten	Dampfkomresse	113
	Feuchtheiße Komresse	113
	Lavendel-Ölkomresse	90

Indikation	Anwendung	Seite
Entgiftung Entspannung	Lendenwickel nach Kneipp	58
	Nasse Socken	55
	Schafgarben-Leberkomresse	139
	Blitzkomresse	35
	Feuchtheiße Komresse/Dampfkompresse	113
	Heiße Rolle	49
	Heublumenkomresse/Heusack	119
	Kamillen-Bauchkomresse	143
	Lavendel-Ölkomresse	90
	Lavendelhydrolatkomresse	94
	Kartoffelkomresse	103
	Handmassage mit anschließender feuchtheißer Komresse	46
	Weizenkleiekomresse	44
Fangokomresse	52	
Entzündungen, lokal, Nagelbett	Kohlkomresse, kalt	170
Erfrischung, allgemein	Rosenhydrolatkomresse	94
Erkältung, vorbeugend	Rohwollekissen	63
	Bienenwachskomresse	72
Erkältung, beginnend	Zwiebelkomresse auf Fußsohlen	76
	Bienenwachskomresse	72
Erschöpfung, allgemein	Schafgarben-Leberkomresse	139
	Sonnengeflecht-Komresse	202
F		
Fieber	Wadenwickel	161
	Pfefferminzhidrolatkomresse	94
Fieberanstieg	Pulswickel mit Arnikatinktur, heiß bis temperiert	134
Fastenkuren	Dampfkompresse	113
	Feuchtheiße Komresse	113
	Lendenwickel nach Kneipp	58
	Schafgarben-Leberkomresse	139
	Bockshornkleekomresse, warm	175
Furunkel »zum Reifen« bringen	Leinsamenkomresse	107
G		
Gelenkbeschwerden chronisch/degenerativ, nicht entzündlich (siehe Arthrose)	Kartoffelkomresse	103
	Heublumenkomresse/Heusack	119
	Heublumenextrakt-Gelenkwickel oder -komresse	123
	Johanniskrautölkomresse	66
	Olivenölkomresse	70

Indikation	Anwendung	Seite
Gelenkentzündung (Arthritis)	Rohwollekomresse	63
	Bockshornkleekomresse, warm	175
	Quarkkomresse/-wickel	154
	Lehmkomresse/-wickel	158
	Solekomresse/-wickel	179
	Wallwurzkomresse/-wickel	167
	Arnikakomresse/-wickel, kalt	134
	Blitzkomresse	35
	Schafgarben-Leberkomresse	139
	Fangokomresse	52
Gesundheitsförderung/Unterstützung der Gesundheit (siehe Entspannung)	Lendenwickel nach Kneipp	58
	Ingwerkomresse	195
	Quarkkomresse	154
Gicht	Kohlkomresse, kalt	170
	Solewickel/-komresse	179
	Johanniskrautölkomresse	66
Gürtelrose/Herpes Zoster, zur Nachbehandlung		
H		
Halsschmerzen, Entzündung Mandeln und Rachenraum	Quarkkomresse	154
	Zwiebelkomresse	76
Harnverhalt	Solewickel/-komresse	179
	Eukalyptus-Ölkomresse	92
	Dampfkompresse	113
Hautpflege	Weizenkleiekomresse	44
	Lavendelhydrolatkomresse	94
	Olivenölkomresse	70
	Algenpulverwickel/-komresse	42
Hautreizungen	Rosenhydrolatkomresse	94
	Zitronen-Halskomresse	165
Heiserkeit	Quarkkomresse	154
	Rohwollekissen	63
Husten/Bronchitis	Bienenwachskomresse	72
	Salbenkomresse mit Plantago-Bronchialsalbe	80
	Lavendel-Ölkomresse	90
	Cajeput-Ölkomresse	91
	Johanniskrautölkomresse	66
	Olivenölkomresse	70
	Thymian-Brustkomresse	92
	Leinsamenkomresse	107
	Kartoffelkomresse	103
	Heublumenkomresse/Heusack	119

Indikation	Anwendung	Seite
	Brustkomresse mit Zitrone	127
	Ingwerkomresse	195
	Senfmehlkompresse	189
	Weizenkleiekompresse	44
Husten/Reizhusten	Bienenwachskompresse	72
	Kartoffelkomresse	103
	Johanniskrautölkompresse	66
Husten krampfartig/spastisch	Thymian-Brustkomresse	146
	Thymian-Ölkompresse	92
	Brustkomresse mit Zitrone	127
Husten, zäher Schleim	Zwiebelkomresse	76
	Kartoffelkomresse	103
	Leinsamenkomresse	107
I		
Ischialgie	Johanniskrautölkompresse	66
Insektenstiche	Lavendel-Ölkompresse	90
	Kohlkomresse, kalt	170
	Zwiebelkomresse, kalt	76
J		
Juckreiz/Ekzem	Quarkkomresse	154
	Pfefferminzhydrolatkomresse	94
K		
Karpaltunnelsyndrom	Bockshornkleekomresse, kalt	175
Kiefer- und Stirnhöhlenentzündung	Leinsamenkomresse	107
Meerrettichkomresse, Auflage Nacken		
Knochenhautentzündung	Wallwurzkompresse/-wickel	167
	Bockshornkleekomresse, kalt	175
Konzentrationsförderung	Zitronen-Pfefferminz-Kompresse	38
	Pfefferminzhydrolatkomresse	94
Kopfschmerzen (unspezifisch)	Zitronen-Pfefferminz-Kompresse	38
	Lavendel-Ölkompresse	90
	Pfefferminzhydrolatkomresse	94
	Meerrettichkomresse, Auflage Nacken	185
Kreislaufprobleme, vegetativ (nervöses Herzklopfen)	Pulswickel mit Arnikatinktur, heiß bis temperiert	134
	Handmassage mit anschließender feuchtheiße Komresse	46
	Lavendel-Ölkompresse	90
Kühlung lokal, Stirn/Nacken	Zitronen-Pfefferminz-Kompresse	38

Indikation	Anwendung	Seite
L		
Leber, Organfunktion unterstützend	Feuchtheiße Komresse	113
	Dampfkompresse	113
	Schafgarben-Leberkomresse	139
M		
Magen-Darm-Bereich, krampfartige Verspannungen	Feuchtheiße Komresse	113
	Dampfkompresse	113
	Heublumenkomresse/Heusack	119
	Kamillen-Bauchkomresse	143
Massage, Vorbereitung	Heiße Rolle	49
Menstruationsbeschwerden	Feuchtheiße Komresse	113
	Dampfkompresse	113
	Johanniskrautölkompresse	66
	Kamillen-Bauchkomresse	143
	Rohwollekissen mit Kamillenblüten	216
Migräne, beginnend	Nasse Socken	55
	Zitronen-Pfefferminz-Kompresse	38
	Zwiebelkomresse auf Fußsohlen	76
Migräne	Lavendel-Ölkompresse	90
Müdigkeit, Erfrischung	Blitzkomresse	35
	Sonnengeflecht-Kompresse	202
Muskelzerrung	Kohlkomresse kalt	170
	Lehm-Johanniskrautöl-Kompresse	158
Muskelverspannungen im Schulter-Nacken-Bereich	Rohwollekissen	63
	Johanniskrautölkompresse	66
	Olivenölkompresse	70
	Feuchtheiße Komresse	113
	Dampfkompresse	113
	Kartoffelkomresse	103
	Heublumenkomresse/Heusack	119
	Heublumenextrakt-Kompresse	123
	Heiße Rolle	49
	Ölkompresse mit Solum uliginosum	212
	Ingwerkomresse	195
	Weizenkleiekompresse	44
N		
Nagelbettentzündung	Kohlkomresse, kalt	170
Narbenpflege, zur Nachbehandlung	Johanniskrautölkompresse	66
Nervöse hyperaktive Kinder mit Neigung zu Bauchbeschwerden	Kamillen-Bauchkomresse	143
Neuralgien/Nervenschmerzen	Johanniskrautölkompresse	66
Nieren, Organfunktion unterstützend	Feuchtheiße Komresse/Dampfkompresse	113

Indikation	Anwendung	Seite
O		
Ohrenschmerzen	Zwiebelkompresse	76
	Rohwollekissen	63
P		
Pneumonieprophylaxe	Brustkompresse mit Zitrone	127
Pneumonie (nach Absprache mit dem Arzt)	Senfmehlkompresse	189
	Quarkkompresse	154
Prellungen (siehe auch Verstauchungen)	Arnikakompresse/-wickel, kalt	134
	Lehmkompresse	158
Prüfungsstress	Salbenkompresse mit Aurum Lavandula	204
Q		
Quetschungen	Quarkkompresse	154
	Arnikakompresse/-wickel, kalt	134
	Lehmkompresse	158
R		
Rheumatische Erkrankungen, chronische Schmerzen (siehe auch Arthrose)	Rohwollekissen	63
	Johanniskrautölkompresse oder	66
	Lehm-Johanniskrautöl-Kompresse	158
	Olivenölkompresse	70
	Kohlkompresse, kalt	170
	Fangokompresse	52
	Ingwerkompresse	195
	Heiße Rolle	49
Rheumatische Erkrankungen entzündlich mit Erguss (siehe Arthritis)	Quarkkompresse	154
	Lehmkompresse	158
	Kohlkompresse kalt	170
S		
Schlafstörungen (siehe Entspannung)	Lavendel-Ölkompresse	90
	Feuchtheiße Kompresse/Dampfkompresse	113
	Rohwollekissen	63
	Salbenkompresse mit Aurum Lavandula	204
	Handmassage mit anschließender feuchtheiße Kompresse	46
Schleimbeutelentzündung	Nasse Socken	55
	Quarkkompresse	154
	Lehmkompresse	158
Schluckschmerzen, Brennen im Hals	Arnikakompresse/-wickel, kalt	134
	Zitronen-Halskompresse	165
	Leinsamenkompresse	107

Indikation	Anwendung	Seite
Schnupfen festsitzend Sehnenscheidenentzündung	Meerrettichkompresse Auflage Nacken	185
	Quarkkompresse	154
Sonnenbrand	Lehmkompresse	158
	Bockshornkleekompresse kalt	175
	Wallwurzkompresse/-wickel	167
	Quarkkompresse	154
	Johanniskrautölkompresse zur Nachbehandlung	66
T		
Tennisellbogen	Quarkkompresse	154
	Lehmkompresse	158
	Arnikakompresse/-wickel, kalt	134
	Bockshornkleekompresse, kalt	175
	Ingwerkompresse	195
Trigeminusneuralgie	Johanniskrautölkompresse	66
U		
Überhitzung, ableitend	Nasse Socken	55
	Wadenwickel	161
Unruhe	Feuchtheiße Kompresse	113
	Dampfkompresse	113
	Kamillen-Bauchkompresse	143
	Salbenkompresse mit Aurum Lavandula	204
	Nasse Socken	55
	Handmassage mit anschließender feuchtheiße Kompresse	46
Unwohlsein	Lavendel-Ölkompresse	90
V		
Venenbeschwerden, müde schwere Beine	Nasse Socken	55
	Solewickel	179
Verdauungsbeschwerden/Blähungen	Feuchtheiße Kompresse	113
	Dampfkompresse	113
	Kamillen-Bauchkompresse	143
	Heiße Rolle	49
	Salbenkompresse mit Oxalis	225
Verdauungsunterstützung/ Verdauungsschwäche	Schafgarben-Leberkompresse	139
	Lavendel-Ölkompresse	90
Verstimmungen (schlechte Laune)	Kamille Bauchkompresse	143
	Schafgarben-Leberkompresse	139
	Johanniskrautölkompresse	66
	Lavendel-Ölkompresse	90

Indikation	Anwendung	Seite
Verletzungen, stumpfe, Verstauchungen, Verletzungs-, Unfallfolgen	Arnikakompresse/-wickel, kalt	134
	Lehmkompresse	158
	Quarkkompresse	154
	Wallwurzkompresse/-wickel	167
	Solewickel/-kompresse	179
	Salbenkompresse mit Wallwurzsalbe (Kytta-Salbe)	80
	Salbenkompresse mit Arnikasalbe	80
Verstopfung, chronisch	Lendenwickel nach Kneipp	58
W		
Wärmeunterstützung	Rohwollekissen	63
	Pulswickel mit Arnikatinktur, heiß bis temperiert	134
	Ingwerkompresse	195
	Blitzkompresse	35
	Feuchtheiße Kompresse/Dampfkompresse	113
	Heublumenkompresse/Heusack	119
	Kartoffelkompresse	103
Wohlbefinden, unterstützend (siehe Entspannung)	Weizenkleiekompresse	44
	Zitronen-Pfefferminz-Kompresse	38
	Rosenhydrolatkompresse	94
	Nasse Socken	55
	Wickel und Kompressen mit Algenpulver	42
Z		
Zahnen	Zwiebelkompresse, auf Fußsohlen, eventuell als Zwiebeltee	76
Zerrungen	Arnikakompresse/-wickel, kalt	134
	Quarkkompresse	154
	Lehmkompresse	158
	Kohlkompresse	170
	Lehm-Johanniskrautöl-Kompresse	158

Wickel und Kompressen bei Kindern

	Erkältung, Husten, Ohren	Fieber	Beruhigung, Schlaf	Verdauungsunterstützung, »Bauchweh«
Säugling	<ul style="list-style-type: none"> – Rohwollekissen, S. 63 – Einreibung mit Weleda-Brustsalbe, S. 80 – Oliven- oder Johanniskrautölkompresse, S. 66/70 – Fußsohlenkompresse mit Zwiebeltee, S. 76 – Kamillenkissen <p>Weiteres:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zwiebelsäckchen über das Bett hängen, S. 79 – Majoransalbe als Nasensalbe – Nasentropfen NaCl 0,9% bei Erkältung/Ohrenschmerzen <p>Ab 6 Monaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bienenwachskompresse, S. 72 	<ul style="list-style-type: none"> – Temperierte Waschung – Fiebersenkende Wadenwickel (korrekte Zubereitung und Durchführung beachten!), S. 161 – Pulswickel mit Wasser <p>Weiteres:</p> <p>Allgemeine Beobachtung Abdecken Zu trinken geben Leichte Bekleidung</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Rohwollekissen, S. 63 – Temperiertes kleines Kirschstein- oder Traubenkernsäckchen – Temperierte Johanniskrautölkompresse, Dosierung: 1 Teelöffel <p>Weiteres:</p> <p>Temperiertes Kräuterkissen: ½ Blüten (z. B. Lavendel-), ½ Bio-Dinkelspreu</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Rohwolle, S. 63 – Temperiertes Hirsekissen, kleines Kirschstein- oder Traubenkernsäckchen – Oliven- oder Johanniskrautölkompresse, Dosierung: 1 Teelöffel – Dampfkompresse, lauwarm, S. 113 <p>Weiteres:</p> <p>– Temperiertes Kräuterkissen: ½ Blüten (z. B. Lavendel-), ½ Bio-Dinkelspreu</p> <p>– Pulswärmer</p> <p>Ab 1 Jahr: Oxalis (Weleda) Salbenkompresse, S. 225</p>
Ab 2½ Jahren	<ul style="list-style-type: none"> – Zwiebelkompresse auf Brust, Ohren oder Fußsohlen – Leinsamenkompresse, lauwarm, S. 107 – Brustkompresse mit Thymiantee, lauwarm, S. 146 <p>Ab 3 Jahren:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Salbenkompresse mit Wala-Bronchialbalsam, S. 80 – Lavendel (Lavandula angustifolia) 1%, Dosierung 1 Teelöffel 	<ul style="list-style-type: none"> – Pulswickel mit Arnikatinktur, S. 134 (Verdünnung beachten!) – Zwiebelkompresse auf Fußsohlen, S. 76 	<ul style="list-style-type: none"> – Oliven- oder Johanniskrautölkompresse, Dosierung: 1 Teelöffel – Lavendelölkompresse (Lavandula angustifolia) 1%, Dosierung: 1 Teelöffel, S. 90 <p>Weiteres:</p> <p>Warmes Fußbad</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Bauchkompresse mit Kamillen-Fenchel-Tee, lauwarm, S. 143 <p>Ab 3 Jahren: Lavendelölkompresse (Lavandula angustifolia) 1%, Dosierung: 1 Teelöffel, S. 90</p> <p>Bei länger andauernden Beschwerden: Ursachen abklären!</p> <p>Ab 4–5 Jahren: Dampfkompresse</p>
Ab Schulalter, 7 Jahre	<p>Heiße Kompressen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Leinsamenkompresse, S. 107 Kartoffelkompresse, S. 103 <p>Als Ergänzung zu den oben aufgeführten Anwendungen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zitronenkompresse auf Fußsohlen <p>Als Ergänzung zu den oben aufgeführten Anwendungen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nasse Socken nach Kneipp, S. 55 Knieguss nach Kneipp <p>Als Ergänzung zu den oben aufgeführten Anwendungen.</p>	



Vreni Brumm

Dipl. Erwachsenenbildnerin HF mit Master in Erwachsenenbildung (Master of Advanced Studies PHZ in Adult and Professional Education), dipl. Pflegefachfrau HF und Kneipp-Therapeutin mit eigenem Büro für Bildung und Beratung in der Gesundheitsförderung. Sie unterrichtet als Fachdozentin in Aus- und Weiterbildungsinstitutionen der Schul- und Komplementärmedizin und leitet die Weiterbildung zu Fachfrau/Fachmann Wickel und Kompressen. In Alters-/Pflegeheimen und Spitälern führt sie Personalschulungen durch und begleitet Institutionen in der Implementierung komplementärmedizinischer Pflegemaßnahmen.

www.vrenibrumm.ch



Madeleine Ducommun-Capponi

Dipl. Erwachsenenbildnerin HF mit Master in Erwachsenenbildung (Master of Advanced Studies PHZ in Adult and Professional Education) und dipl. Pflegefachfrau HF. Sie arbeitet freiberuflich als Dozentin für Wickel und Kompressen. Sie war Initiatorin und langjährige Co-Leiterin der Weiterbildung Fachfrau/Fachmann Wickel und Kompressen sowie Mitbegründerin des Internationalen Fachgremiums für Wickel und Kompressen.

www.primulaveris.ch

3. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, 2019

© 2011

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach

Fotos: Ursula Häne, Pflanzenfotos: Farfalla Essentials AG, Vreni Brumm

sowie Seite 149: Jürgen Fälichle/Fotolia

Druck und Bindearbeiten: Druckerei Trento, Trento

Printed in Italy

ISBN 978-3-03902-040-9

www.at-verlag.ch