aromaFORUM Österreich • JAHRGANG 2023 • AUSGABE 35.23 • März 2023

NEWSletter

THEMA: Wickel & Kompressen

Wickel und Kompressen

Wickel und Kompressen sind eine Möglichkeit zur Selbsthilfe und

Beschäftigung mit der Krankheit und dem eigenen Körper. Das Wissen um die

richtige Anwendung und Wirkung dieser „Hausmittel“ stammt aus alten Zeiten

und wurde von Generation zu Generation weitergegeben.

Diese komplementären Pflegemethoden fördern das Wohlbefinden, unterstützen

den Schlaf, bauen Stress ab, lindern Schmerzen und unterstützen so die

köpereigenen Selbstheilungskräfte und Linderung von Beschwerden.

Wickel und Kompressen sind sehr wohltuend und werden

auch im Rahmen der

Gesundheitsfördernd auch zum Entspannen und Abbau von Alltagstress

eingesetzt.

Für die Anwendung braucht es Zeit, etwas Ruhe und das Grundwissen für die

richtige Anwendung.

(Brumm & Ducommun-Capponi, 2019, S. 13)

Karola Gangl

Definition:

Wickel sind zirkuläre Anwendungen: Ein oder mehrere Tücher werden um einen
Körperteil gewickelt.
Kompressen oder Auflagen werden nur auf dem bestimmten Körperteil
aufgelegt und zirkuläre befestigt.
Kataplasma oder Umschlag sind Brei- oder Paste-numschläge
(Brumm & Ducommun-Capponi, 2019, S. 14-15)

Aufbau:

Innentuch
Dieses Tuch wird mit der Wickellösung getränkt oder der Wickelzusatz ist darin
eingepackt, es kommt direkt auf die Haut.
Zwischentuch
Es wird um das Innentuch gelegt, um das Außen-tuch vor Feuchtigkeit zu
schützen oder es dient durch die eingeschlagene Rohwolle als Wärmeisolation.
Außentuch:
Wird um Innentuch oder Zwischentuch gelegt und dienst der Fixierung und zum Wärme halten.
(Brumm & Ducommun-Capponi, 2019, S. 27)

aromaFORUM Österreich • JAHRGANG 2023 • AUSGABE 35.23 • März 2023

NEWSletter

THEMA: Wickel & Kompressen

Materialien

Wickeltücher aus Naturmaterialien:

- Baumwolle kommt als Innentuch zum Einsatz
- Leinen wirkt etwas kühlender als Baumwolle und wird als Innentuch verwendet.
- Wolle und Seide werden zum Warmhalten als Außentuch eingesetzt.

Wickelzusätze je nach Wickel:

- Möglichst naturbelassen und/oder aus kontrolliert biologischem Anbau
- Ohne chemische Zusätze
- Frischer Zustand - alle Produkte die auf die Haut kommen sollen essbar sein.

Möglichkeiten zum Warmhalten:

- Rohwolle
- Wärmeflasche
- Kirschkernsackerl
- Moorkissen

Befestigungsmaterial:

- Klettverschlüsse, Bindenklammern, Leukoplast
- Schlauchverbände, Pullover Ärmel, elastische Binden, Wollmützen, enges Leibchen, Strumpfhose oder Leggings aus Wolle oder Baumwolle

(Brumm & Ducommun-Capponi, 2019, S. 25f)

Allgemeine Vorbereitung und Durchführung

Bett richten und Zimmer lüften (alle Wickel vertiefen die Atmung).

- Die Person, bei der der Wickel oder die Kompresse angewendet wird, zur Toilette schicken.
- Alles bereit stellen
- Die Person soll bestimmen, wo der Wickel oder die Kompresse aufgelegt wird (außer bei Kindern) und soll informiert werden was passiert (bei Kindern "märchenhaft").
- Äußere Ablenkung verhindern.
- Die Person während des Wickels beobachten - ist er/sie entspannt oder verspannt und ernst nehmen - nicht: „Stelle dich nicht so an"
- Die zur Verfügung stehende Zeit halbieren - eine Hälfte für Anwendung andere zum Nachruhen (Gehört zur Behandlung)

(Thüler, 1998, S. 23 f)

Literaturverzeichnis

Brumm, V., & Ducommun-Capponi, M. (2019). Wickel und Kompressen. Aarau und München: AT Verlag.

Thüler, M. (1998). Wohltuende Wickel 8. Auflage. Worb: Maya Thüler Verlag.

aromaFORUM Österreich • JAHRGANG 2023 • AUSGABE 35.23 • März 2023

NEWSletter

THEMA: Wickel & Kompressen

Wirkung von Wickeln:

Durchblutung wird angeregt:

- Giftstoffe werden schneller abtransportiert.
- Wärme verbinden wir mit Wohlbefinden und Geborgenheit.

Ausscheidungsfunktion der Haut wird angeregt:

- Stoffwechsel wird angeregt u. Schweißproduktion gefördert.

Spezielle Wirkung der verwendeten Substanzen

Beruhigend und entspannend:

- Muskulatur wird entspannt.

- Meist vertiefen sie die Atmung und dadurch wird man ruhiger.

Selbstheilung wird aktiviert:

- Aufmerksamkeit wird auf den eigenen Körper gerichtet.
- Nicht der Schmerz wir fixiert, sondern die Wärme, Kälte od. Geruch des Wickels, der Körper kann sich auf die Selbstheilung konzentrieren.

Zuwendung:

- Zeit, Zuwendung u. Geduld der Pflegeperson beeinflussen denHeilungsprozess positiv.
- Auch für die eigene Anwendungen, bedarf es Zeit und Zuwendung für den eigenen Körper - „Wie kann ich mir was Gutes tun“

(Thüler, 1998, S. 14 -17)

Karola Gangl

DGKS für Kinder- und Jugendpflege

Zusatzausbildungen Intensivpflege und Komplementäre Pflege (Aromapflege, Wickel & Kompressen, Kräuter, Ernährung)

FNL-Kräuterexpertin

karola.gangl@gmail.com I https://karolagangl.wordpress.com/

aromaFORUM Österreich • JAHRGANG 2023 • AUSGABE 35.23 • März 2023

NEWSletter

THEMA: Wickel & Kompressen

Ur–Wollwickel vom Moarhof

Der Moarhof zu Hundhagen, liegt im Grünbachtal bei Bachmanning in Wels Land, Oberösterreich.

Jahreskreishof
MOAR ZU HUNDHAGEN

© Verena Mühlleitner

Voller Liebe und Achtsamkeit bewirtschaften mein Mann Georg und ich hier einen Ackerbaubetrieb und eine Schafzucht mit 40 Merinoschafen. Die Schafe und das Urprodukt „Wolle“ sind erst vor vier Jahren in unser Leben gekommen und nehmen seither einen ganz besonderen Platz im Betrieb ein.

Wir arbeiten im Einklang mit dem Jahreskreis und der Natur, das bedeutet unter anderem, dass unsere Schafe nur im September geschoren werden. So können die Tiere bei hohen Temperaturen im Sommer die regulierende Wirkung ihrer Wolle voll nutzen. Dieser klimaregulierende Effekt entsteht, wenn die Tiere schwitzen und die lange Wolle die Feuchtigkeit aufnimmt, speichert und langsam beim Trocknen wieder abgibt. Die dabei entstehende Verdunstungskälte hilft den Schafen im Sommer nicht zu überhitzen. Für das im Winter benötigte, isolierende Vlies bleibt, nach der Schur im Herbst, genügend Zeit zum Nachwachsen.

Anschließend bringen wir die Rohwolle in eine kleine Wollmanufaktur in Haslach im Mühlviertel..

Dort wird die Wolle mit klarem Wasser gereinigt. Durch das Kardieren werden Reste von Heu und Stroh herausgekämmt und die besonders weiche und hautverträgliche Merinowolle wird wunderbar flauschig.

Auf den Einsatz von Chemikalien wird gänzlich verzichtet. Kleine Heureste im Vlies sind ein Qualitätsmerkmal. Die Wolle weist nach dieser schonenden Aufbereitung noch einen besonders hohen Anteil an heilsamem Lanolin auf. Dieses kostbare Wollfett verleiht der Schafwolle ihre wasser- und schmutzabweisende Eigenschaft. Lanolin besteht aus einem Gemisch von Fettsäuren und Fettalkoholen und wirkt pflegend, entspannend, durchblutungsfördernd und entzündungshemmend auf unsere Haut.

Schafwolle wird in dieser Form und zu diesem Zweck bereits seit mehreren tausend Jahren verwendet, weshalb ich mich entschieden habe, von unserer Wolle als „Urwolle“ zu sprechen.

Zur besonderen Veredelung der Urwolle verwende ich heilsame Kräuter, Blüten, Moose, Wurzeln und Harze, die ich – unter Berücksichtigung des Jahreskreises und der

aromaFORUM Österreich • JAHRGANG 2021 • AUSGABE XX.XX • Jänner 2021

NEWSletter

THEMA

Mondphasen – von Hand sammle. Besonders am Herzen liegt mir die Nutzung regionaler Rohstoffe aus unserer direkten Umgebung.

Beispiele dafür sind die Brennnessel (*Urtica dioica*), das Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*), die Kleine Braunelle (Prunella vulgaris) und der Blutweiderich (*Lythrum salicara*), Fichtenharz (Picea abies) und heimische Moose.

© Verena Mühlleitner

© Verena Mühlleitner

Die Urwoll-Kräuterwickel werden direkt auf die Haut gelegt und mit einem Seidentuch, enger Unterbekleidung, oder mit handgefertigten Bandagen aus Halbleinen, die ich bei einer benachbarten Schneiderin in Auftrag gebe, befestigt.

Die Wickel können je nach Bedarf und Beanspruchung bis zu 48 Stunden lang durchgehend oder bei mehrmaliger kürzerer Verwendung fünf- bis siebenmal wiederverwendet werden. Nach der Verwen-

Die Urwolle und die handverlesenen, getrockneten Kräuter verarbeite ich in meiner kleinen Werkstatt in liebevoller Handarbeit zu Urwoll-Kräuterwickeln.

Von der Babypflege, über Entspannung und Schmerzlinderung für Kinder und Erwachsene, bis hin zum Hautschutz für bettlägerige Menschen ist die weiche Merinowolle mit den speziell ausgewählten Pflanzen ein wunderbares Hausmittel.

© Verena Mühlleitner

Wagnerstr. 29 • 4523 Neuzeug • Tel. 0043 - 664 73807220 • aromaforum.oesterreich@gmail.com • www.aromaforum-oesterreich.at

NEWSletter

THEMA: Wickel & Kompressen

dung der Wickel kann das Vlies als hochwertiger Langzeitdünger für Kübelpflanzen oder im Garten verwendet werden.

© Verena Mühlleitner

Die Wolle durchlüftet, düngt und speichert Wasser in der Erde, während sie sich langsam auflöst.

Die Wickel werden auf Brust, Hals, Stirn, Ohren, Nacken, Bauch, Unterleib, Rücken, Gelenke oder Hände gelegt.

Es ist wichtig, dass die Wickel direkt auf die Haut gelegt werden, damit Wolle und Lanolin die Durchblutung der Haut anregen können.

Die Wärme und Feuchtigkeit der Haut aktivieren die heilsamen Inhaltsstoffe der Pflanzen, welche über die Haut in unseren Körper aufgenommen werden können. Dieses natürliche Zusammenspiel, von Wolle und Pflanze für Körper und Seele nutze ich selbst, zum Beispiel während meiner Periode.

Der Urwoll-Kräuterwickel „Mondzeit“, der mich mit Rotklee, Gänsefingerkraut, Kleiner Braunelle, Frauenmantel, Brennnessel und Schafgarbe unterstützt. Ich schätze dabei die grobstoffliche Wirkung der Pflanzen, deren entkrampfenden, entspannenden und schmerzlindernden Effekt, andererseits jedoch liebe ich den Duft der Heilpflanzen und auch deren feinstoffliche Qualitäten. Denn Pflanzen sind weit mehr als nur Träger von Wirkstoffen – sie haben auch auf Seelenebene besondere Wirkungen.

Neben dem Urwoll-Kräuterwickel „Mondzeit“ bereichern, „Geborgenheit“ mit Lavendel, Rose und Melisse oder „Husten geh!“ mit Fichtenharz, Moos und Wacholder mein Sortiment. Auch mit sortenreinen Kräutern sind die Wickel erhältlich. Sollte die Nachfrage meinen selbst gesammelten Vorrat übersteigen, achte ich bei jedwedem Zukauf auf beste Qualität und regionale Herkunft. Ansonsten ist das Produkt nur so lange mein Vorrat reicht, erhältlich. Dies würde selbstverständlich auf den Produkten und der Homepage vermerkt.

© Verena Mühlleitner

Bei meiner Arbeit als Bäuerin und Kräuterfrau, im Einklang mit dem Jahreskreis, darf ich die Verschmelzung von Arbeit und Leben genießen. Jede Tätigkeit, welche mit Herz und Achtsamkeit für Mensch, Tier und Natur ausgeübt wird, wird von einer tiefen Zufriedenheit und Dankbarkeit begleitet. So eröffne ich mit 21. September den Jahreskreishof mit Angeboten und Seminaren rund um Wolle, Kräuter- und Räucherkunde.

Verena Mühlleitner

Hundhagen 11, 4672 Bachmanning

jahreskreishof.at

0664/455 49 55 I verena.muehlleitner@gmx.at