

Vreni Brumm Madeleine Ducommun-Capponi

WICKEL KOMPRESSEN

Alles Wissenswerte für Selbstanwendung
und Pflegepraxis

AT Verlag

Inhalt

- 8 Vorwort**

- 11 Zum Gebrauch des Buches**

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

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

61 **Temperierte Wickel und Kompressen**

61 Grundlagen

63 Rohwollekissen

65 Johanniskrautölkompresse

70 Olivenölkompresse

72 Bienenwachskompresse und -läppen

76 Zwiebelkompresse

80 Salbenkompresse

83 **Wickel und Kompressen in der Aromapflege**

83 Grundlagen

87 Ölkompressen

90 Melissen-Ölkompresse (*Melissa officinalis*)

90 Lavendel-Ölkompresse (*Lavandula angustifolia* oder *officinalis*)

91 Eukalyptus-Ölkompresse (*Eucalyptus cithodora*)

92 Thymian-Ölkompresse (*Thymus vulgahs*)

92 Rosengeranium-Ölkompresse (*Pelargonium graveolens*)

94 Hydrolatkompressen

94 Kühle Komresse als Nacken- oder Stirnkomresse

96 Feuchtheiße Bauch- oder Brustkomresse

99 **Heiße Wickel und Kompressen**

99 Grundlagen

102 Kartoffelkomresse

106 Leinsamenkomresse

111 Feuchtheiße Komresse und Dampfkomresse

116 Heublumenkomresse/Heusack

121 Heublumenextrakt-Gelenkwickel und -Komresse

124 Brustkomresse mit Zitrone

129 **Wickel und Kompressen mit Heilpflanzen**

129 Grundlagen

131 Arnikakomresse und -Pulswickel

137 Schafgarben-Leberkomresse

140 Kamillen-Bauchkomresse

143 Thymian-Brustkomresse

149 **Kalte Wickel und Kompressen**

- 149 Grundlagen
- 151 Quarkkomresse
- 156 Lehmkomresse
- 159 Wadenwickel
- 163 Zitronen-Halskomresse
- 165 Wallwurzwickel und -komresse
- 169 Kohlwickel und -komresse
- 174 Bockshornkleekomresse
- 178 Solewickel und -komresse

183 **Hautreizende Wickel und Kompressen**

- 183 Grundlagen
- 185 Meerrettichkomresse
- 188 Senfmehlkomresse
- 195 Ingwerkomresse

201 **Anhang**

- 201 Literatur
- 203 Indikationen und Anwendungen
- 211 Wickel und Kompressen bei Kindern
- 212 Herstellung eines Bienenwachslappens
- 213 Salutogenese in der Wickelarbeit
- 214 Muster eines Beobachtungsprotokolls für Fachleute
- 217 Materialliste für Wickeltücher und Zusätze, Bezugsadressen
- 220 Adressen für Aus- und Weiterbildungen