
Vorwort	V
Inhaltsverzeichnis	VII
Erklärungen der Piktogramme	XI
Abkürzungsverzeichnis	XII
 1 Wickel und Auflagen in der Apotheke	 1
1.1 Profilbildung „Naturheilkunde“	1
1.1.1 Erfahrungsheilkunde und Naturheilverfahren	2
1.2 Integrative Medizin	2
1.3 Salutogenese und Prävention	3
1.4 Wickel in der Apotheke	4
1.4.1 Kundenveranstaltungen	5
1.4.2 Ideen für Kundenaktivitäten	5
1.4.3 Warenpräsentation	5
 2 Wirkweise von Wickeln und Auflagen	 8
2.1 Wickel als Reiz-Reaktions-Regulationstherapie	9
2.1.1 Reiz (physiologisch)	9
2.1.2 Reaktion	10
2.1.3 Regulation	10
2.2 Physikalische Gesetzmäßigkeit	11
2.3 Thermoregulation	11
2.3.1 Kältereize	11
2.3.2 Wärmereize	11
2.3.3 Kutane Messfühler	12
2.3.4 Ausleitung	12
2.4 Weitere Reaktionsebenen	12
2.4.1 Systemische Wirkung	12
2.4.2 Lokale Wirkung	13
2.4.3 Segmentale und reflektorische Wirkung	13
2.4.4 Konsensuelle Wirkung	13
2.4.5 Immunologische Wirkung	13
2.4.6 Innersekretorische Wirkung	14
2.4.7 Vegetative Wirkung	14
2.4.8 Psychische Wirkung	14
2.4.9 Besonderheiten bei Kindern	14
2.4.10 Besonderheiten bei älteren Menschen	15
2.4.11 Kontraindikationen	15

3	Wickelaufbau und Materialien	16
3.1	Begriffsbestimmungen	16
3.2	Wickelaufbau	17
3.2.1	Klassische Wickel	17
3.2.2	Fertige Wickel-Sets	17
3.2.3	Medizinprodukte nach dem Medizinprodukterecht	18
3.2.4	Geeignete Materialien	19
4	Thermische Reize	22
4.1	Grundregeln	23
4.2	Parameter der Reizstärken	23
4.3	Die Vielfalt thermischer Reize	24
4.4	Kalte Anwendungen	25
4.4.1	Kalter, wärmeentziehender Wickel	26
4.4.2	Kalter, wärmeerzeugender Wickel	28
4.5	Körperwarme Anwendungen	30
4.5.1	Öl- bzw. Aromaölauflagen	31
4.5.2	Salbenauflagen	33
4.5.3	Bienenwachswickel	34
4.5.4	Feucht-warme Wickel	35
4.6	Heiße Anwendungen	37
4.6.1	Dampfauflagen	37
4.6.2	Heiße Wickel mit diversen Zusätzen	39
4.7	Begleitende Teilbäder	40
4.7.1	Ansteigendes Fußbad	41
4.7.2	Ansteigendes Armbad	42
5	Zusätze	44
5.1	Peloide	44
5.1.1	Heilerde	44
5.1.2	Moor	46
5.2	Kataplasmen	47
5.2.1	Beinwellwurzel	48
5.2.2	Bockshornsamen	49
5.2.3	Leinsamen	51
5.2.4	Senfmehl	52
5.3	Naturheilkundliche und traditionelle Zusätze	54
5.3.1	Apfelessig	54
5.3.2	Bienenwachs	55

5.3.3	Ingwer	55
5.3.4	Kohl (Weißkraut)	57
5.3.5	Meersalz	58
5.3.6	Speisequark	59
5.3.7	Zitrone	61
5.3.8	Zwiebel	62
5.4	Heilpflanzen	63
5.4.1	Verwendung als Kräuterauflage am Beispiel der Heublume	64
5.4.2	Verwendung als Infus, Dekokt oder Mazerat am Beispiel der Kamillenblüte	65
5.4.3	Bewährte Heilpflanzen für die äußere Anwendung	66
5.5	Ätherische Öle für Wickel und Auflagen	67
5.5.1	Stoffwechsel der ätherischen und fetten Öle im Körper	67
5.5.2	Übersicht wichtiger ätherischer Öle	68
5.5.3	Qualität der verwendeten ätherischen Öle	70
5.6	Hydrolate	71
5.6.1	Gewinnung und Haltbarkeit der Hydrolate	72
5.6.2	Hydrolate bei Wickeln und Auflagen	72
5.6.3	Spezielle Hydrolate zur Anwendung bei Wickeln und Auflagen	73
5.7	Fette Öle und Mazerate	74
5.7.1	Qualität der verwendeten fetten Pflanzenöle	74
5.8	Weitere Zusätze aus der Apotheke	75
5.8.1	Basenpulver	75
5.8.2	Retterspitz® Wasser äußerlich	76
6	Praktische Durchführung	78
6.1	Aromaölaufage	78
6.2	Bauchwickel (Leber/Rücken/Nieren/Solarplexus)	80
6.3	Bienenwachswickel	83
6.4	Brustwickel	85
6.5	Dampfaufage	86
6.6	Fußsohlenwickel	88
6.7	Gelenkwickel	90
6.8	Halswickel	91
6.9	Kräuterauflage (Heublumensack)	93
6.10	Nasse Strümpfe	95
6.11	Ohrkompressen	97
6.12	Pulswickel	99

6.13	Salbenaufgabe	101
6.14	Venenwickel	102
6.15	Wadenwickel	104
7	Anwendungsgebiete	106
7.1	Abszess	106
7.2	Bauchschmerzen	108
7.3	Beschwerden am Bewegungsapparat, Verspannungen	109
7.4	Blähungen	111
7.5	Blasenentzündung	112
7.6	Brustdrüsenentzündung	113
7.7	Darmträgheit, Verstopfung	115
7.8	Entgiftung	116
7.9	Erkältung	117
7.10	Fieber	118
7.11	Gelenkbeschwerden	120
7.12	Halsschmerzen, Heiserkeit	121
7.13	Hautausschlag, Juckreiz	123
7.14	Husten, Bronchitis	125
7.15	Hypotonie, Blutdruckregulationsstörungen	126
7.16	Insektenstiche	127
7.17	Kopfschmerzen	129
7.18	Menstruationsbeschwerden	130
7.19	Ohrenschmerzen	131
7.20	Onkologie, Palliativpflege	132
7.21	Schlafstörungen	134
7.22	Schnupfen, Sinusitis	136
7.23	Sonnenbrand, leichte Verbrennungen	137
7.24	Sportverletzungen	138
7.25	Unruhe, Nervosität, vegetative Störungen	140
7.26	Varizen, Venenprobleme	141
7.27	Windeldermatitis	143
	Literaturverzeichnis	145
	Bildnachweis	147
	Sachregister	149
	Die Autoren	155