

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
Blitzkompressen	35
Zitronen-Pfefferminz-Kompressen	38
Augentrostkompressen	40
Algenwickel und -kompressen	42
Weizenkleiekompressen	44
Handmassage mit anschließender feuchtheißer	
Kompressen	46
Heiße Rolle	49
Fangokompressen	52
Nasse Socken nach Kneipp	55
Lendenwickel nach Kneipp	58

Temperierte Wickel und Kompressen	61
Grundlagen	61
Rohwollekissen	63
Johanniskrautölkompresse	66
Olivenölkompressen	70
Bienenwachskompressen und -lappen	72
Zwiebelkompressen	76
Salbenkompressen	80
Wickel und Kompressen in der Aromapflege	83
Grundlagen	83
Ölkompressen	87
Lavendel-Ölkompresso	90
Rosengeranium-Ölkompresso	91
Cajeput-Ölkompresso	91
Thymian-Ölkompresso	92
Eukalyptus-Ölkompresso	92
Hydrolatkompressen	94
Feuchtkalte und feuchtwarne Anwendungen	94
Kühle Kompresso als Nacken- oder Stirnkompresso	94
Feuchtheiße Bauch- oder Brustkompresso	96
Heiße Wickel und Kompressen	99
Grundlagen	99
Kartoffelkompresso	103
Leinsamenkompresso	107
Feuchtheiße Kompresso und Dampfkompresso	113
Heublumenkompresso/Heusack	119
Heublumenextrakt-Gelenkwickel und -Kompresso	123
Brustkompresso mit Zitrone	127

Wickel und Kompressen mit Heilpflanzen	131
Grundlagen	131
Arnikakomresse und -Pulswickel	134
Schafgarben-Leberkompresso	139
Kamillen-Bauchkompresso	143
Thymian-Brustkompresso	146
Kalte Wickel und Kompressen	151
Grundlagen	151
Quarkkompresso	154
Lehmkompresso	158
Wadenwickel	161
Zitronen-Halskompresso	165
Wallwurzwickel und -kompresso	167
Kohlwickel und -kompresso	170
Bockshornkleekompresso	175
Solewickel und -kompresso	179
Hautreizende Wickel und Kompressen	183
Grundlagen	183
Meerrettichkompresso	185
Senfmehlkompresso	189
Ingwerkompresso	195
Aus der Praxis für die Praxis	201
Stärken und regenerieren – Selbstpflege	202
Sonnengeflecht-Kompresso (Solarplexus)	202
Salbenkompresso mit Aurum Lavandula comp.®	204
Hydrolat-Schnellkompresso	206
Pulswickel	207

Unterstützen und lindern: für Familie, Frauen und Kinder	211
Ölkompressen mit Solum uliginosum comp. [®]	212
Temperierte Johanniskrautölkompressen	214
Rohwollekissen mit Kamillenblüten	216
Wickel und Kompressen während der Schwangerschaft	218
Quarkkompressen	219
Essigwasser als Wickelzusatz	220
Begleiten – Langzeit-, ambulante und Palliativpflege	223
Temperierte Salbenkompressen mit Oxalis folium, 10-prozentig	225
Temperierte Bienenwachskompressen	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
