

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
Blitzkompresse	35
Zitronen-Pfefferminz-Kompresse	38
Augentrostkompresse	40
Algenwickel und -kompresse	42
Weizenkleiekompresse	44
Handmassage mit anschließender feuchtheiße	
Kompresse	46
Heiße Rolle	49
Fangokompresse	52
Nasse Socken nach Kneipp	55
Lendenwickel nach Kneipp	58

Temperierte Wickel und Kompressen	61
Grundlagen	61
Rohwollekissen	63
Johanniskrautölkompresse	66
Olivenölkompresse	70
Bienenwachskompresse und -lappen	72
Zwiebelkompresse	76
Salbenkompresse	80

Wickel und Kompressen in der Aromapflege	83
Grundlagen	83
Ölkompressen	87
Lavendel-Ölkompresse	90
Rosengeranium-Ölkompresse	91
Cajeput-Ölkompresse	91
Thymian-Ölkompresse	92
Eukalyptus-Ölkompresse	92
Hydrolatkompressen	94
Feuchtkalte und feuchtwarme Anwendungen	94
Kühle Kompresse als Nacken- oder Stirnkompresse	94
Feuchtheiße Bauch- oder Brustkompresse	96

Heiße Wickel und Kompressen	99
Grundlagen	99
Kartoffelkompresse	103
Leinsamenkompresse	107
Feuchtheiße Kompresse und Dampfkompresse	113
Heublumenkompresse/Heusack	119
Heublumenextrakt-Gelenkwickel und -Kompresse	123
Brustkompresse 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
