

Carola Edelman und Rolf Heine:

Wickel und Auflagen bei akuten und chronischen Schmerzen

Schmerz ist ein sinnvolles Signal des Körpers auf eine Störung. Deshalb sollte grundsätzlich erst die Schmerzursache gefunden werden, gegebenenfalls durch den Arzt geklärt werden, um dann die entsprechende äußere Anwendung durchzuführen. Nicht jeder Schmerz hat eine körperliche Ursache. Auch Kummer, Einsamkeit, Überlastung können den Körper verkrampfen und Schmerzen erzeugen oder verstärken. Nicht jedes Leid ist mit einem körperlichen Schmerz verbunden und man muss auch nicht an jedem Schmerz leiden.

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan und über sie können wir mit Wickeln (Zirkuläres Anlegen von Tüchern), Auflagen (auf eine spezielle Körperpartie) und Bädern zur Heilung oder Linderung vieler Beschwerden beitragen.

Prinzipiell gilt die Regel, dass sehr geschwächte Patienten durch eine reizarme äußere Anwendung unterstützt werden sollen, während kräftige Patienten zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte stärkere Reize vertragen können. (z.B. die Meerrettich-Fußauflage bei Nasen-Nebenhöhlen-Entzündung).

Es kommen die verschiedensten Elemente zur Anwendung: Wärme, Kälte, Feuchte, Trockenheit. Die Substanzen sind hochwertige Naturprodukte in Form von Ölen, Salben, Kräuter, Früchte, Bienenwachs, Quark und selbst eine alleinige Wasseranwendung (warm oder kühl) hat eine heilende Wirkung durch die Qualität des Wassers.

Um Wickel und Auflagen richtig anwenden zu können, ist es sehr zu empfehlen sich darin aus-oder weiterzubilden. Denn auch diese natürlichen Maßnahmen haben intensive Wirkungen. Man muss wissen, wann sie angebracht oder kontraindiziert sind. Es sind auch Kenntnisse über die passenden Materialien notwendig, wie die gewünschte Wirkung erreicht wird oder wodurch unerwünschte Nebenwirkungen auftreten können. Die regelrechte Anwendung bezieht sich auf die Durchführung, Dauer und die Einhaltung der therapeutischen Nachruhe, auf die Beobachtung des Patienten bezüglich der Wirkung der Maßnahme.

Die Anwendung beginnt bereits bei der Vorbereitung zu wirken: die Umgebung, die wohlriechenden Substanzen, natürliche Materialien, die Atmosphäre, die Sorgfalt bei der Durchführung und die achtsamen Zuwendung zum Patienten sind wichtige Bestandteile einer Anwendung.

Wickel und Auflagen sind auch ein wesentlicher Beitrag zur Salutogenese (Gesundheitsbildung) z.B. zum richtigen Zeitpunkt etwas Sinnvolles für sich oder den anderen tun zu können. Das stärkt Eltern in ihrer Kompetenz. Die Kinder erleben, dass die Eltern in schwierigen Situationen handlungsfähig sind, sie fühlen sich dadurch sicher und geborgen.

Die folgende Übersicht soll einen Einblick in die äußeren Anwendungsmöglichkeiten bei der Schmerzbehandlung geben:

Bauchschmerzen	Dampfkompresse mit Kamille o. Schafgarbe Oxalisauflage (körperwarm) z.B. nach Schockerlebnis
	Kirschkernkissen warm
Blasenentzündung	Eukalyptus- oder Melissenölauflage
Dreimonatskoliken	Kleine Dampfkompresse mit o. ohne Kamille Oxalissalbenauflage oder -einreibung
Gelenksschmerzen (akut)	Trockene Kälte (Erbsensäckchen) Bienenwachsauflage Kohlauflage
Gelenksschmerzen (chronisch)	Feucht-heiße Kompressen mit Arnikaessenz o. Heublumen Bienenwachsauflage
	Symphytum (Beinwell) Salbenkompresse (kühl)
Halsschmerzen	Quark-Halswickel (kühl) Zitronenhalswickel (kühl oder heiß)
Hüftschmerzen	Symphytum- oder Stannumeinreibung (Zinn)o. Aconitöl (Eisenhut)einreibung Ruhe
Knochenbruch	Symphytum (Beinwell) Auflage (kühl)
Kopfschmerzen	Trockene Kälte (Erbsensäckchen) Zitronen-Fußsohlenauflage Fußbad mit Zitrone o. Lavendelbademilch (warm) Feucht-heißer Bauchwickel ohne o. mit Kamille
	Meerrettich-Auflage (Migräne) Rosenöleinreibung
Muskel-und Gelenksschmerzen	Heublumensäckchen (warm) Aconiteinreibung
Muskelverspannungsschmerzen, Rückenschmerzen	Aconitöleinreibung o. Johanniskraut-, Wärme
Muskelzerrung / Prellung	Kälteanwendung Quark-oder Wirsingauflage Salbenkompresse mit Kyttaplasma
Nasen-Nebenhöhlen-Entzündung	Leinsamenkompressen Meerrettichkompressen (Vorsicht, Verbrennungsgefahr)
Nervenschmerzen	Aconit(Eisenhut)ölauflage o. -einreibung Solumöleinreibung Johanniskrautölauflage o. -einreibung
Ohrenschmerzen	Zwiebelwickel auf die Ohren Kamillensäckchen (trocken, warm) auf die Ohren Kirschkernkissen
Zahnschmerzen	Zahnarzt, Nelkensamen oder -öl

Die Anwendungen können entweder direkt am Ort des Geschehens erfolgen oder zur Ableitung an „polaren“ Körperregionen um ableitende oder reflektorische Wirkungen zu erzielen.

Handelt es sich z.B. um Spannungskopfschmerzen, so wäre bei kühlen Füßen eine Wärmeanwendung an den Füßen, also polar zum Ort des Geschehens angebracht um die Schmerzen abzuleiten oder örtlich am Kopf eine kühlende Maßnahme mit einer trockenen Kälteanwendung mit einem Erbsensäckchen. Ist eine Obstipation (Verstopfung) die Ursache der Kopfschmerzen hilft eine feucht-heiße Kamillen-Bauchauflage („Ruck-Zuck-Dampfkompresse“) zur Entlastung.

Die Salbenaufgabe

mit Pflanzensalben z.B. Arnika, Oxalis, Symphytum

Indikation: siehe Liste

Material:

- Baumwollstoff, doppelt gelegt, ca. 20x20cm
- kleines Frotteehandtuch
- Salbe
- Spatel
- Pflaster zum Befestigen
- fettdichtes Butterbrotpapier
- 2 Wärmflaschen
- Woll oder Baumwollschal

Durchführung:

- Wärmflaschen heiß und flach mit Wasser füllen. Handtuch zum Anwärmen dazwischen legen
- die Salbe messerrückendick mit dem Spatel auf den Baumwollstoff auftragen
- einmal falten und ins Butterbrotpapier legen. Auf die Wärmflasche legen und leicht erwärmen
- dann dem vorbereiteten Kind auf die gewünschte Körperstelle legen, das angewärmte Handtuch ebenfalls und mit einem Schal (rundum anlegen) befestigen

Dauer:

- über mehrere Stunden, evtl. Mittagspause

Aufbewahrung:

- die Salbenaufgabe wird dann wieder zusammengelegt und im Butterbrotpapier aufbewahrt und kann tgl. wieder verwendet werden. Ab und zu neu bestreichen

Kontraindikation:

- Allergie auf Inhaltsstoffe der Salbe

mit Metallsalben, z.B. Stannum, Argentum, Aurum

wie oben mit dem Unterschied, dass die Metallsalben über 3 Tage hinweg tgl. nochmal hauchdünn auf das Tuch aufgetragen werden um einen sog. Metallspiegel herzustellen. Nach 1 Woche noch einmal eine dünne Salbenschicht auftragen.

Ölauflage

z.B. Aconitöl, Johanniskrautöl, Lavendelöl, Solumöl

Indikation: siehe Liste

Material:

- Öl nach Wahl
- 1 Baumwollläppchen
- Butterbrotpapier
- kleines Frotteetuch
- 2 Wärmflaschen
- Gefrierbeutel klein

Durchführung:

- Wärmflaschen mit heißem Wasser flach füllen
- Frotteetuch zum Anwärmen dazwischen legen
- Baumwollläppchen mit Öl dicht beträufeln und zusammenfalten und in die Plastiktüte legen
- diese zwischen die Wärmflaschen zum Anwärmen legen
- wieder aus der Plastiktüte entnehmen und auf die gewünschte Körperstelle legen
- das Frotteetuch darüber und mit einem Schal rundum gelegt die Auflage befestigen
- Patienten gut zudecken

Dauer:

- Stunden, bei kleinen Kinder weniger, evtl. über die Mittagspause
- nach Entnahme wieder im Gefrierbeutel aufbewahren und immer wieder verwenden, evtl. neu beträufeln, kann benützt werden bis es nicht mehr gebraucht wird oder ranzig riecht

Kontraindikation:

- Allergie auf Inhaltsstoffe

Medikamentenliste:

Arnikaessenz, Weleda
Arnikaalbe 30% Weleda
Aconit Schmerzöl, Wala
Eucalyptusöl, Weleda
Johanniskrautöl, Wala
Lavendelöl, Wala, Weleda
Melissenöl, Weleda

Oxalisessenz, Wala
Oxalissalbe 10 %, Wala
Solumöl, Wala
Symphytum Salbe, Weleda
Stannum Salbe, Weleda