

Wickel und Auflagen gehören zur Thermotherapie bzw. in Kombination mit Wasser zur Hydro-Thermotherapie. Der Gedanke dahinter ist: Wasser ist ein Vermittler natürlicher Lebensreize. Es steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert das Körperbewusstsein. Vorbeugend wie auch therapeutisch wirken die Wasseranwendungen ausgleichend auf das Nerven- und Hormonsystem sowie auf die Seele des Menschen. Weil Wasser verschiedene Aggregatzustände hat (flüssig, gasförmig, gefroren), kann die Therapie diese physikalischen und chemischen Eigenschaften nutzen – und das macht es so wertvoll.

Die thermischen Eigenschaften des Wassers nutzt man z. B. zum Kühlen oder Erwärmen einzelner Körperabschnitte oder des ganzen Körpers. Oder Wasser wird bei Auflagen als Trägersubstanz genutzt, z. B. für Tee, Sud oder Packungen. Hydro-Thermotherapie hat ihren Platz v. a. in der Prävention und Rehabilitation sowie in klassischen Naturheilverfahren. Die Hydro-Thermotherapie kennt aber auch jeder aus der Akutmedizin – etwa als fiebersenkenden Wadenwickel



ARBEITSAUFTRAG

- 1 Was ist der Unterschied zwischen einem Wickel und einer Auflage?
- 2 Nennen Sie Beispiele für den Einsatz von kalten und warmen Wickeln/Auflage.
- 3 Was ist grundsätzlich bei der Anwendung von Wickeln und Auflagen zu beachten?
- 4 Ergänzen Sie in der Tabelle die fehlenden Angaben

Tab. Drei gängige Wickel und Auflagen in der Praxis.

Wickel oder Auflage	Indikation & Wirkung	Durchführung
Quarkauflage Benötigte Materialien:	<ul style="list-style-type: none"> • kühlende, schmerzlindernde und abschwellende Wirkung • entzündungshemmende und hautpflegende Wirkung Eine Quarkauflage wird angewendet bei	Es wird ein Sieb benötigt, in dem der Quark über einer Schüssel oder Spüle gut abtropfen kann. Eine Kompresse oder Tuch wird ausgebreitet, der abgetropfte Quark etwa fingerdick auf der Kompresse ausgestrichen und wie ein Päckchen eingewickelt. Das Päckchen wird auf die zu behandelnde Stelle gelegt und mit einem Geschirrtuch abgedeckt, als Bettschutz kann ein zweites Tuch darum gewickelt werden. Soll der Körperstelle Wärme entzogen werden, wird die Kompresse entfernt, sobald sie sich erwärmt hat. Sonst belässt man die Auflage auf der zu behandelnden Stelle, bis der Quark trocken ist.
..... Benötigte Materialien:	<ul style="list-style-type: none"> • um Blähungen, Bauchschmerzen, Koliken oder Völlegefühl zu lindern. • Der Kümmel hat hierbei eine entkrampfende und verdauungsfördernde Wirkung. 	Etwas Olivenöl wird mit ca. 2 % Kümmelöl vermischt. Etwa ein halber Teelöffel des verdünnten Kümmelöls wird in die Handfläche gegeben und anschließend gleichmäßig, sanft und im Uhrzeigersinn in den Bauch massiert. Danach wird ein Geschirrtuch auf den Bauch gelegt, das kurz vorher in warmes Wasser getaucht und ausgewrungen wurde. Darüber wird ein Frotteetuch und obenauf ein angewärmtes Körnerkissen gelegt. Die Auflage bleibt so lange liegen, wie sie als angenehm warm empfunden wird. Die Prozedur kann mehrmals wiederholt werden.
Lavendelherzaufgabe Benötigte Materialien:	<ul style="list-style-type: none"> • bei leichten Unruhezuständen bis hin zu Angst- oder Panikattacken, • bei erhöhtem Blutdruck, aber auch • bei Ein- und Durchschlafstörungen.