

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	V
Erklärung der Piktogramme	XI
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	3
1.4.1 Kundenveranstaltungen.....	3
1.4.2 Ideen für Kundenaktivitäten	4
1.4.3 Warenpräsentation.....	4
2 Wirkweise von Wickeln und Auflagen.....	6
2.1 Wickel als Reiz-Reaktions-Regulationstherapie.....	7
2.1.1 Reiz (physiologisch)	7
2.1.2 Reaktion.....	7
2.1.3 Regulation	8
2.2 Physikalische Gesetzmäßigkeit	8
2.3 Thermoregulation	9
2.3.1 Kaltreize	9
2.3.2 Warmreize.....	9
2.3.3 Kutane Messfühler.....	9
2.3.4 Ausleitung	10
2.4 Weitere Reaktionsebenen	10
2.4.1 Systemische Wirkung.....	10
2.4.2 Lokale Wirkung.....	10
2.4.3 Segmentale und reflektorische Wirkung	11
2.4.4 Konsensuelle Wirkung.....	11
2.4.5 Immunologische Wirkung.....	11
2.4.6 Innersekretorische Wirkung.....	12
2.4.7 Vegetative Wirkung.....	12
2.4.8 Psychische Wirkung	12
2.4.9 Besonderheiten bei Kindern	12
2.4.10 Besonderheiten bei älteren Menschen	13
2.4.11 Kontraindikationen	13

3	Wickelaufbau und Materialien	14
3.1	Begriffsbestimmungen	14
3.2	Wickelaufbau	15
3.2.1	Klassische Wickel	15
3.2.2	Fertige Wickelsets	15
3.2.3	Geeignete Materialien	16
4	Thermische Reize	19
4.1	Grundregeln	20
4.2	Parameter der Reizstärken	20
4.3	Die Vielfalt thermischer Reize	21
4.4	Kalte Anwendungen	22
4.4.1	Kalter, wärmeentziehender Wickel	23
4.4.2	Kalter, wärmeerzeugender Wickel	25
4.5	Körperwarme Anwendungen	27
4.5.1	Öl- bzw. Aromaölauflagen	27
4.5.2	Salbenauflagen	30
4.5.3	Bienenwachswickel	30
4.5.4	Feucht-warme Wickel	32
4.6	Heiße Anwendungen	33
4.6.1	Dampfauflagen	34
4.6.2	Heiße Wickel mit diversen Zusätzen	35
4.7	Begleitende Teilbäder	37
4.7.1	Ansteigendes Fußbad	37
4.7.2	Ansteigendes Armbad	39
5	Zusätze	41
5.1	Peloide	41
5.1.1	Heilerde	41
5.1.2	Moor	43
5.2	Kataplasmen	44
5.2.1	Beinwellwurzel	44
5.2.2	Bockshornsamen	46
5.2.3	Leinsamen	48
5.2.4	Senfmehl	49
5.3	Naturheilkundliche und traditionelle Zusätze	50
5.3.1	Apfelessig	50
5.3.2	Bienenwachs	51
5.3.3	Ingwer	52

5.3.4	Kohl (Weißkraut).....	53
5.3.5	Meersalz.....	54
5.3.6	Quark	56
5.3.7	Zitrone.....	57
5.3.8	Zwiebel.....	58
5.4	Heilpflanzen	60
5.4.1	Verwendung als Kräuterauflage am Beispiel der Heublume.....	60
5.4.2	Verwendung als Infus, Dekokt oder Mazerat am Beispiel der Kamillenblüte	61
5.4.3	Bewährte Heilpflanzen für die äußere Anwendung.....	62
5.5	Ätherische Öle für Wickel und Auflagen.....	63
5.5.1	Stoffwechsel der ätherischen und fetten Öle im Körper.....	63
5.5.2	Übersicht wichtiger ätherische Öle	64
5.5.3	Qualität der verwendeten ätherischen Öle.....	66
5.6	Hydrolate	67
5.7	Fette Öle und Mazerate	68
5.7.1	Qualität der verwendeten fetten Pflanzenöle.....	68
5.8	Weitere Zusätze aus der Apotheke	69
5.8.1	Basenpulver	69
5.8.2	Retterspitz® Wasser äußerlich	70
6	Praktische Durchführung	72
6.1	Aromaölaufage	72
6.2	Bauchwickel (Leber/Rücken/Nieren/Solarplexus)	74
6.3	Bienenwachswickel	78
6.4	Brustwickel.....	79
6.5	Dampfauflage	81
6.6	Fußsohlenwickel.....	83
6.7	Gelenkwickel	84
6.8	Halswickel.....	86
6.9	Kräuterauflage (Heublumensack).....	88
6.10	Ohrkompresse	90
6.11	Pulswickel	92
6.12	Salbenauflage	93
6.13	Venenwickel	95
6.14	Wadenwickel.....	97

7	Anwendungsgebiete	99
7.1	Abszess	99
7.2	Hautausschlag, Juckreiz	101
7.3	Bauchschmerzen	102
7.4	Beschwerden am Bewegungsapparat, Verspannungen	104
7.5	Blähungen	106
7.6	Blasenentzündung	107
7.7	Brustdrüsenentzündung	108
7.8	Darmträgheit, Verstopfung	109
7.9	Entgiftung	110
7.10	Fieber	112
7.11	Gelenkbeschwerden	113
7.12	Halsschmerzen, Heiserkeit	115
7.13	Husten, Bronchitis	116
7.14	Erkältung	118
7.15	Insektenstiche	119
7.16	Kopfschmerzen	120
7.17	Hypotonie, Blutdruckregulationsstörungen	122
7.18	Menstruationsbeschwerden	123
7.19	Ohrenschmerzen	124
7.20	Sportverletzungen	125
7.21	Schlafstörungen	127
7.22	Schnupfen, Sinusitis	128
7.23	Sonnenbrand, leichte Verbrennungen	130
7.24	Unruhe, Nervosität, vegetative Störungen	131
7.25	Varizen, Venenprobleme	132
7.26	Onkologie, Palliativpflege	134
	Literaturverzeichnis	136
	Sachregister	138
	Die Autoren	143