

# 1 Wickel und Auflagen in der Apotheke

Das traditionelle Wissen über Wickel, Auflagen und Kompressen besitzt eine große Bedeutung. Im häuslichen wie im therapeutischen Bereich werden Anwendungen, die über die Haut wirken, immer beliebter. Diese Erkenntnisse und Erfahrungen stammen vorwiegend aus dem wissenschaftlich anerkannten Naturheilverfahren der Kneipp-Lehre mit dem Schwerpunkt der Hydro- und Phytotherapie sowie der Anthroposophie.

Für die Apotheke bedeutet die qualifizierte Beratung zu Wickel und Auflagen eine Kompetenzerweiterung im Bereich der Naturheilverfahren zum Wohl ihrer Kunden. Einsetzbar sind die Wickelanwendungen als unterstützende Begleiter der allopathischen Behandlung, als sanfte Naturmedizin für Säuglinge, Kinder und Erwachsene sowohl zur Immunstärkung und Krankheitsprophylaxe als auch als wohltuende und lindernde Anwendung bei vielfältigen Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen.

## 1.1 Profilbildung „Naturheilkunde“

Naturheilkunde lässt sich definieren als die Lehre von Naturheilmitteln und Naturheilverfahren sowie deren besonderen Wirkungen und Wirkprinzipien. Als Naturheilverfahren werden traditionelle Heilmethoden bezeichnet, die der Vorbeugung, Linderung oder Behandlungsbegleitung dienen. Sie umfassen im Rahmen der Gesamtmedizin die Anregung der individuellen körpereigenen Ordnungs- und Heilkräfte durch die Anwendung natürlicher Heilmittel bzw. Reize. Zu den klassischen Naturheilverfahren werden die Kneipp-Verfahren gezählt. Die Idee der Kneipp-Verfahren ruht auf einer ganzheitlichen Betrachtung. Die fünf Wirkprinzipien (Hydro-, Phyto-, Ernährungs-, Bewegungs- und Ordnungstherapie) sind in die konventionelle Medizin integriert und weitgehend etabliert.

Ziel der Naturheilverfahren ist die Aktivierung der körpereigenen Fähigkeiten zur Selbstheilung. Die Naturheilkunde appelliert außerdem an die Eigenverantwortung und fordert zu einem persönlichen Einsatz für die Gesunderhaltung und Behandlungsbegleitung auf.

### 1.1.1 Erfahrungsheilkunde und Naturheilverfahren

Das überlieferte Wissen über Wickel und Auflagen gehört zu den ältesten Heilerfahrungen weltweit. Seit Menschengedenken wird mit der Heilkraft des Wassers und der Pflanzenwelt versucht, Krankheiten vorzubeugen und zu lindern. Die Ägypter verwendeten 1500 vor Christus bereits heißen Nilschlamm für Pelloide (Heilschlämme). Die altrömische Medizin benutzte Kohlblätter als Auflagen für die Gelenke. In den Aufzeichnungen des Hippokrates (ca. 500 bis 400 v. Chr.) wurden bereits Wasseranwendungen und Wickel benannt. Vincenz Prießnitz (1799–1851) und Sebastian Kneipp (1821–1897) entdeckten und belebten die Heilkraft der Phytotherapie und der Hydrotherapie für Wickel und Auflagen wieder neu. Rudolf Steiner (1861–1925) gilt in der anthroposophischen Medizin als Vorreiter für den klinischen und häuslichen Einsatz von Wickeln, Auflagen und Kompressen.

Doch welchen Stellenwert hat die Naturheilkunde heute? „Die Nachfrage der Patienten nach Naturheilverfahren ist groß“, sagt PD Dr. med. Michael Teut, Hausarzt in Berlin und Wissenschaftler am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité Universitätsmedizin Berlin. Diese Tendenz bestätigen zahlreiche Umfragen. Es ist ein richtiger Trend in Richtung Naturheilverfahren zu verzeichnen. 73 % der Bevölkerung wünschen sich eine Behandlung mit Naturheilverfahren, 43 % der Erwachsenen in Deutschland nutzen regelmäßig oder gelegentlich pflanzliche Heilmittel.

Mediziner und andere Heilberufe öffnen sich den Themen der Naturheilkunde. Über diverse Anbieter wie die Ärztekammer oder die Apothekerkammer gibt es Weiterbildungen zum Thema Naturheilverfahren, welche auch die Hydrotherapie beinhalten. Der Ausbildungsgang „Naturheilverfahren für Mediziner“ beinhaltet beispielsweise das Wissen um die bewährten Wickel und Auflagen. Dr. Teut von der Charité ist davon überzeugt, dass es sich lohnt, das Wissen über Hausmittel zu verbreiten. An der Charité in Berlin gibt es spezielle Schulungen mit den Inhalten „Grüne Hausapotheke“. Andere Kliniken bieten zunehmend Eltern- und Patientenschulungen mit den Inhalten „Sanfte Naturheilkunde – Schwerpunkt Wickel und Auflagen“ an. Daraus erwächst für die Apotheken ein neues Aufgabenfeld, da sie als Schnittstelle punkten und das vermittelte Wissen kompetent weitergeben können.

- **MERKE** Ziele der Naturheilverfahren sind die Anregung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers durch gezielt gesetzte Reize. Naturheilverfahren appellieren an die Eigenverantwortlichkeit und motivieren zu einem gesunden, natürlichen Lebensstil. Die Anleitung und Förderung zur Übernahme von Eigenverantwortung für die persönliche Gesundheit und der dafür notwendige Kompetenzerwerb sind bedeutsam.

## 1.2 Integrative Medizin

Die Integrative Medizin verbindet traditionelles Erfahrungswissen mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention schreibt auf seiner Webseite über Integrative Medizin: „[Sie] entwickelt ein Gesamtkonzept mit dem Ziel, zusätzlich zu herkömmlichen Methoden das Wohl der Patientinnen und Patienten mit Naturheilverfahren individuell zu fördern. Um diese gewinnbringend und ergänzend einzusetzen, werden Naturheilverfahren stärker wissenschaftlich in den Fokus genommen. Der Freistaat Bayern unterstützt hierzu unterschiedliche Forschungsprojekte [...].“

Nicht nur die Frage nach der Krankheitsursache ist wichtig, sondern auch die persönlichen Ressourcen zur Bewältigung und Heilung werden erkannt und gestärkt. Dazu gehören das Erlernen und Anwenden von Wickeln und Auflagen, um im Bedarfsfall Kompetenz zur Selbsthilfe gelernt zu haben.

### Praxisbeispiel

Die Hydro- und Thermoerapie hat sich bei folgenden Krankheitsbildern nicht nur empirisch, sondern auch wissenschaftlich abgesichert bewährt:

- Akute fieberhafte Erkrankungen und Entzündungen,
- alle Arten von rheumatischen Erkrankungen,
- Durchblutungsstörungen der Koronararterien, der peripheren arteriellen und venösen Gefäße,
- Sportverletzungen,
- Hyper-/Hypotonie, organische oder funktionelle Durchblutungsstörungen,
- funktionelle Leibbeschwerden,
- Adipositas und
- chronisch rezidivierende Infektionskrankheiten z. B. der Atem- oder Harnwege.

## 1.3 Salutogenese und Prävention

Die Medizin der Zukunft rückt die persönliche Kompetenz immer mehr in den Mittelpunkt. Diese beginnt beim individuellen Lebensstil und beinhaltet unter anderem den Wissenserwerb zur Stärkung der Gesundheit und zur Linderung bei Befindlichkeitsstörungen. • Abb. 1.1 gibt kurz und knapp den Begriff der Salutogenese wieder.



• **Abb. 1.1** Durch die drei Aspekte (Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit, Handhabbarkeit) des Kohärenzgefühls wird Vertrauen in die eigene Handlung aufgebaut und entwickelt. Dadurch lernt man, Selbstfürsorge zu übernehmen.



● **Abb. 6.37** Auf die gewählte Hautregion legen, mit einem Zwischentuch abdecken und mit einem Woll- oder Baumwollaußentuch befestigen. Dauer: so lange als angenehm empfunden (etwa 30 bis 60 Minuten), danach 30 Minuten nachruhen.

**Vorsicht:** Verbrennungsgefahr, vor allem, wenn das Leinensäckchen zu nass wird.

## 6.10 Nasse Strümpfe

Nasse Strümpfe sind die vereinfachte Form der Bein- und Wadenwickel. Es wird für jedes Bein je ein Leinen- bzw. Baumwollstrumpf und als Abschluss ein Wollstrumpf verwendet.

Diese traditionell bewährte Anwendung wird bei müden Beinen, nach dem Sport, bei Schmerzen am Bewegungsapparat, zur natürlichen Venenpflege, aber auch als unterstützende Einschlafhilfe angewandt.

Viele Personen verwenden die nassen Strümpfe ebenfalls zur Hautpflege, zur Straffung der Haut und zur Entgiftung bei Fastenkuren, vorzugsweise mit einem Basenpulver nach Wahl.

### 6.10.1 Materialien

Wickelaufbau: ■ Zwei Strümpfe aus Leinen bzw. Leinen-Baumwolle, kurz oder lang  
 ■ Zwei Strümpfe aus Wolle, kurz oder lang

Wickel-Sets: ■ Wickel & Co.<sup>®</sup> nasse Strümpfe in zwei Größen und zwei Längen (bis zum Knie oder über das Knie)  
 ■ Retterspitz<sup>®</sup> nasse Strümpfe (eine Größe)

Zusatz nach Wahl, z. B. Basenpulver, Retterspitz<sup>®</sup> äußerlich oder Arnikatinktur.

### 6.10.2 Praktische Durchführung



● **Abb. 6.38** Die beiden Leinenstrümpfe werden in der vorbereiteten Wickelflüssigkeit getränkt und leicht ausgewrungen. Die Temperatur wird nach momentanem Wohlgefühl und nach angestrebter Wirkung gewählt. Vorwiegend werden die Strümpfe als kalte, wärmeerzeugende Anwendung eingesetzt (►Kap. 4.4.2) oder als kalte, wärmeziehende Anwendung (►Kap. 4.4.1).



● **Abb. 6.39** Die nassen Leinenstrümpfe werden angezogen. Voraussetzung für die Anwendung sind warme Füße.



● **Abb. 6.40** Die Wollstrümpfe über die feuchten Leinenstrümpfe ziehen. Anschließend ruhen und bei Bedarf mit einer warmen Decke zudecken.

## 6.13 Salbenauflege

Salbenauflegen gehören wie die Aromaölauflegen zu den sehr einfach durchführbaren Anwendungen und finden berechtigten Einsatz. Sie sind einfach anzuwenden, wirkungsvoll und werden je nach Indikation mit einem thermischen Reiz kombiniert.

### 6.13.1 Benötigte Materialien

- Wickelaufbau: ■ Mullkompressen, ggf. steril und Heilwolle oder Baumwoll-Vlies
- Wickel-Sets: ■ Wickel & Co.® Komresse für Pflanzenöle, erhältlich in 2 Größen und einer Klinikpackung
- Zusatz nach Wahl, z. B. Beinwell-, Arnika-, Ringelblumensalbe.

### 6.13.2 Praktische Durchführung



○ **Abb. 6.49** Gewählte Salbe dünn auf das Innentuch (Mullkomresse) auftragen, mit einem Messer dünn verstreichen.



○ **Abb. 6.50** Befestigung mit Außentuch oder engem Kleidungsstück. 30 Minuten bis mehrere Stunden wirken lassen, auch über Nacht möglich. Ruhe zur Wirkungsverstärkung!

## 6.14 Venenwickel

Bei schweren Beinen oder zur postoperativen Versorgung sehr geeignet. Für jeden Kompressionsstrumpfträger und für Schwangere am Abend eine Wohltat.

### 6.14.1 Materialien

- Wickelaufbau:
- Innentuch aus Leinen, entweder als Tasche oder zirkulär
  - Zwischentuch aus Baumwolle, etwas größer als das Innentuch
  - Außentuch aus Baumwolle oder Wolle zum Fixieren, ggf. Wollstrumpf
- Wickel-Sets:
- Wickel & Co.<sup>®</sup> Venenwickel für Erwachsene mit Innentuch und Zwischentuch
  - Retterspitz<sup>®</sup> Kinderwickel/Leibwickel S sowie Wadenwickel/Leibwickel M, jeweils mit Leinen-Innentuch
  - Woll-fühl<sup>®</sup> Venen- und Wadenwickel mit Leinen-Innentuch und Zwischentuch

Zusatz nach Bedarf, z. B. Arnikatinktur, Apfelessig, Quark, Heilerde.

### 6.14.2 Praktische Durchführung



○ **Abb. 6.51** Bewährte Anwendungen sind das Tränken des Innentuchs in Wickelflüssigkeit (z. B. Arnikatinktur, Essig- oder Lehmwasser, nur leicht auswringen) oder das Bestreichen des Innentuchs mit Quark oder Heilerde (evtl. mit Zusatz von fettem oder ätherischem Öl). Fette Öle oder Aromapflegemischungen können direkt auf die Haut aufgetragen und mit einem feuchten Leinentuch abgedeckt werden. Die Temperatur im individuellen Wohlfühlbereich wählen, etwa 10 bis 20 °C unter Körpertemperatur.



● **Abb. 6.52** Das Innentuch im Zug-Gegenzug-Verfahren straff um das Bein wickeln.



● **Abb. 6.53** Bei Bedarf mit einem Zwischentuch zum Schutz des Außentuchs ergänzen.



● **Abb. 6.54** Das Außentuch straff, aber nicht zu eng um das Bein wickeln und mit dem Klettverschluss schließen. Auflagedauer: Bei abschwellenden Zusätzen bis der Zusatz anfängt zu trocknen, bei anderen Zusätzen so lange, wie angenehm.