

Die heissen Auflagen

Wirkungsweise

Die Anwendung heisser Auflagen/Kompressen sind passive Wärmezufuhr. Wärme dehnt aus. Die Blutgefässe werden weit gestellt, so dass eine grössere Menge Blut durchfliesst.

Es kommt also zu einer Mehrdurchblutung (Hyperämie). Dadurch gelangen mehr Nährstoffe, Sauerstoff und Abwehrstoffe zu den Zellen. Das besser ernährte Gewebe weist einen regen Stoffwechsel auf und führt zu einer besseren Arbeitsleistung der Organe. Die Hyperämie fördert den Abtransport von Abbaustoffen und Bakterien.

Die erhöhte Durchblutung betrifft nicht nur die direkt mit dem Wickel in Berührung kommende Hautpartie, sondern wirkt sich über nervös-reflektorischem Weg auch auf innere Organe aus.

Wärme führt zu einer Entspannung der Muskeln. Verspannungsbedingte Schmerzen lassen nach. Wärme besänftigt und schenkt Wohlbefinden.

Viele Menschen haben Mühe, sich abends von der Arbeit zu lösen und „abzuschalten“. Da werden die Dampfkompressen, welche auf den Bauch gelegt werden besonders geschätzt. Die Dampfkompresse, mit einem Aufguss von Kamille wirkt äusserst wohltuend. Er erwärmt, regt den Stoffwechsel an, beruhigt und lindert Schmerzen und Krämpfe.

Doch seine Wirkungen beschränken sich nicht auf die Bauchorgane. Der Bauch hat die Bedeutung der „Mitte des Menschen“ und gilt als Ort der (evtl. gestauten) Gefühle.

Gelingt es, einen angespannten Bauch zu entspannen, beeinflusst dies den ganzen Menschen (Körper, Seele und Geist) positiv.

So können auch seelische Verkrampfungen und Ängste abnehmen.

Am Körper lässt sich beobachten, wie sich die Wärme grosszügig ausbreitet und auch kalte Füsse zu erwärmen vermögen. Dampfkompressen/Kartoffelwickel sind eine Gelegenheit, sich eine Ruhepause zu gönnen, denn Ruhe, Entspannung und „Bei-sich-sein“ sind wichtige Heilfaktoren.

Bauchschmerzen

Bei Bauchschmerzen verschiedenster Art wirkt ein Wärmewickel meistens schmerzlindernd und beruhigend. Sollte dies bei Unklaren Bauchschmerzen einmal nicht innerhalb ½ bis 1 Stunde der Fall sein, dann den Arzt benachrichtigen. Es könnte sich um eine Erkrankung handeln, bei welcher ärztliche Massnahmen notwendig sind zB. Blinddarm- oder Bauchspeicheldrüsenentzündung.

Bei Bauchschmerzen, welche fast nicht mehr ausgehalten werden, nur ableitend Wärme anwenden, für warme Füsse sorgen (Fussbad) oder eine Nierenkomresse machen, bis der Arzt kommt.

Bei fiebrigen Bauchschmerzen keine Wärme anwenden.

Dampfkompresse

Sie ist immer zur Hand, wenn es gilt, rasch zu handeln.

Einfache Anwendung, rasch einsatzbereit mit 1 Liter kochendem Wasser.

- 1 Leinentuch, 8-fach zusammengelegt, muss die behandelte Stelle überdecken
- 1 Flanell- oder Frottiertuch mit guter Durchlässigkeit
- 1 Bettflasche
- 1 Frottiertuch zum Auswringen
- 1 Baumwoll- und Wolltuch zum Wickeln



In eine Schüssel das auseinander gefaltete Tuch zum Auswringen und darauf das zusammengelegte Leinentuch bereitstellen. Kochendes Wasser darüber giessen und mittels Handtuch auswringen, je besser man die Auflage auspresst, umso länger bleibt sie warm.

Die heisse Komresse in das Flanelltuch einpacken, welche auf der flachen, heissen Bettflasche vorerwärmt wurde.

Die einfache Lage kommt auf den Körper zu liegen.

Mit Baumwoll- und Wolltuch gut wickeln und heisse Bettflasche darüber legen.



Dauer: Etwa eine halbe Stunde bis zur Abkühlung.

Wirkung:

Die Dampfkompresse hat eine mildere Wirkung als der Heublumensack und ist überall dort angezeigt, wo eine häufige Wiederholung des Heublumensackes eine zu starke Schwächung des Patienten herbeiführen würde, oder wenn keine Heublumen oder Kartoffeln zur Hand sind.



Weitere Anwendungen der Dampfkompresen

Husten und Erkältungen

mit Thymian

Leberkomresse

mit Schafgarbe

Unterleibsschmerzen vor oder bei Beginn

mit Schafgarbe

Nieren und Blasenkomresse

mit Schachtelhalm (Katzenschwanz)

Nierenkompressen

mit Goldrute (Solidago): ein Nierenmittel erster Güte, vermögen schmerzhaft Koliken rasch zu lindern.

Der heisse Kartoffelsack

Ungeschälte ganze Kartoffeln in der Schale kochen.

In einem Küchentuch werden die "Gschwellti", zwischen 2 Haushaltspapiere gelegt, das Tuch zu einem Päckli falten und erst jetzt mit dem Wallholz oder den Fäusten zerdrücken.

Ebenso eignet sich ein Stoffsack.

Man benötigt dazu etwa 3-6 Kartoffeln, der Sack soll 3 bis 4cm hoch, flach sein.

Vorsicht! Die Kartoffeln sind sehr heiss, nach dem Zerdrücken noch etwa 7 Minuten liegen lassen. Sorgfältig auflegen und erst wenn die Wärme erträglich ist, mit einem Baumwoll- und Wolltuch wickeln.

Dabei die Auflage gut überdecken, keine Luftzufuhr.

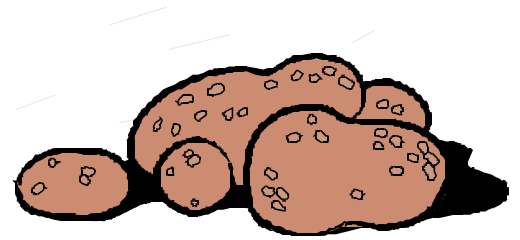
Feuchte Wärme öffnet die Poren, wirkt schmerzlindernd und ausscheidend, bei chronischen Beschwerden und beeinflusst die Schleimabsonderung.

Der Wickel bleibt etwa 45 - 60 Minuten liegen, bei Schlaf auch länger.

Die Kartoffeln sind körperwarm.

Die gebrauchten Kartoffeln nicht den Tieren verfüttern! Kehrrechtsack.

Achtung, kleine Kinder essen die Kartoffeln!!!



Anwendungen:

- Erkältungskrankheiten, Bronchitis, Keuchhusten
- Krämpfe, Koliken im Magen-Darmbereich, Leber-Gallensystem, Nieren, Blase
- Magen-, Darm-Katarrh
- Entzündungen der weiblichen Unterleibsorgane
- Ischias, Hexenschuss, Nackensteife, Versteifungen
- Durchzugserkältungen, Schreibmaschinenschulter
- Chronische Verspannungen
- Rheuma, Arthrose, Verschleiss-Erscheinungen in Gelenken und Wirbelsäule

Nicht bei: Herz- und Kreislaufschwäche
Unklaren Bauchschmerzen

Vielen, vielen Dank!!!!

Wir haben es gestern ausprobiert und ihr ist WESENTLICH wohler.

Sie hat letzten Sommer das Steissbein sehr fest gestaucht, ist auch in ärztlicher Behandlung. Durch diese Stauchung ist der ganze Körper verspannt und sie hat einen steifen Nacken, mit Kopfweh. Mit Ihrem Kartoffelwickel konnten wir erst einmal die Nackenverspannung bessern.

Ich bin doch erstaunt, welche Wirkung nur schon eine Anwendung bringt. Jetzt wissen wir, was wir tun können, nebst der ärztlichen Behandlung.



Fixieren der heissen Auflage (Kartoffeln, Dampfkompresse) im Nacken mit einem Pyjama.