

Kurshinweis

20.01. oder 30.11.2023

«Wickel und Kompressen –
eine Wohltat für Körper
und Seele»

Nachhaltig gesund

Wickel und Kompressen für Kinder

Viele Generationen vor uns wussten bereits, wie man sich mit natürlichen Substanzen, mit der richtigen Temperatur und Liebe gesund pflegen kann. Heute ist dieses Wissen fast verloren gegangen. Annina Both und Rahel Domenig, die Gründerinnen der wickelbox GmbH, möchten dem entgegenwirken und die Aufmerksamkeit wieder auf das Einfache und Gute lenken, welches bekanntlich ja so nahe liegt.

Wickel und Kompressen – das sind unsere Themen. Das Wissen darüber ist uralt und wurde über viele Generationen weitergegeben, bis es in den letzten Jahrzehnten zu verschwinden drohte. Das finden wir schade, denn bei Erkältungen, Bauchschmerzen, Verletzungen sowie bei Ängsten oder Schlafproblemen ist diese Pflegemethode effizient, gut verträglich und einfach durchzuführen, vor allem bei Kindern. Die meisten Zutaten sind mühelos erreichbar und können zu Wickel oder Kompressen verarbeitet werden. Was nicht im Garten oder im Pflanzentopf wächst, finden wir im Wald, manches kann beim Grossverteiler eingekauft werden, der Quark kommt vielleicht aus der Käseerei von nebenan. Als textile Zwischen- und Aussenschicht kann ein Küchentuch, ein Nuscheli oder ein Schal enorm hilfreich sein, wenn das Kind mitten in der Nacht Ohrenweh bekommt oder sich beim Sport den Fuss verstaucht hat.

Wirkungsweise von Wickel und Kompressen

Wickel und Kompressen funktionieren mittels drei Faktoren: der Substanz, der Temperatur und der psychosozialen Wirkung. Die Materialien reichen von frischen oder getrockneten Kräutern über ätherische Öle und Salben bis hin zu Gemüse wie Kartoffeln oder Zwiebeln. Die Möglichkeiten sind vielfältig, oftmals gibt es einige alternative Anwendungen für ein und dasselbe Leiden. Auch die Temperaturen werden von kalt bis heiss alle eingesetzt. Während bei einem Schnupfen Wärme indiziert ist, lindern bei einer stumpfen Verletzung kalte Wickel die Schmerzen. Die Behandlung wird letztlich durch den psychosozialen Aspekt vervollständigt, der allein durch die Zuwendung, die Aufmerksamkeit und die Zeit, die wir dem Wickelempfänger schenken, wirkt.

«Damit erreichen wir ein ideales Umfeld, um zu genesen und eine insgesamt ganzheitliche Pflege.»

**Nachhaltig gesund**

Indem wir Wickel und Kompressen anwenden, geben wir unserem Kind nicht nur Linderung für den Moment, sondern wir helfen dem kleinen Körper, die eigenen Abwehrstoffe zu mobilisieren und sich selbst zu heilen. Wenn der Organismus dies geschafft hat, geht er gestärkt aus der Krankheitsphase heraus und kann bei einem nächsten Mal besser auf die Erreger reagieren; der Verlauf wird milder.

Beispiel: Mein Kind hat feuchten und produktiven Husten. Der Körper reagiert auf die eingedrungenen Erreger, indem er Schleim bildet, welcher mit den Flimmerhärchen der Atemwege und mittels husten, niesen und räuspern nach aussen befördert wird. Wie kann ich nun mit Wickel und Kompressen meinem Kind konkret helfen? Damit der Körper diesen zähen Schleim effizient auswerfen kann, braucht es Wärme. Sie fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel und hilft so, den Schleim zu verflüssigen und zu mobilisieren. Ausserdem möchte ich, dass der Husten dem Kind nicht den Schlaf raubt. Also wähle ich einen warmen Bienenwachswickel. Die Bienenwachsplatte wird leicht erwärmt auf die Brust gelegt und bringt so mit seiner sanften, milden Wärme den Schleim zum Fliessen, unterstützt das Abhusten und beruhigt nach einer Weile den Husten. Diese Art Wickel ist trocken und kann ohne Probleme die ganze Nacht auf der Brust liegen bleiben und das Kind mit seinem feinen Duft umhüllen. So kann ich meinem Kind etwas Gutes tun, was es auch spürt. Es fühlt sich ernst genommen, gut betreut und sicher, sein Wohlbefinden wird gefördert. Dies alles führt zu einem ruhigen Schlaf. Dem Körper habe ich die Arbeit nicht abgenommen, sondern ich habe ihn in seiner natürlichen Abwehr unterstützt. Dies vergisst der Organismus nicht, sondern bleibt dem kleinen Körper nachhaltig erhalten.

Natürliche Werte

Weil wir die Natur – die Umgebung, in der unsere Kinder aufwachsen – schützen und pflegen möchten, arbeiten wir mit natürlichen Materialien und wählen wann immer möglich biologische Produkte. Wir achten darauf, dass die Rohstoffe aus der Region stammen. Dies gilt sowohl für die Substanzen als auch für die Textilien. Die meisten Produkte, welche wir zum Verkauf anbieten – wie die Bienenwachsplatten, einige Öle, Wickelbänder, Kirschkernkissen etc. – werden von uns handgemacht. Ausserdem benutzen wir möglichst wenig Verpackungsmaterial, verzichten weitgehend auf Plastik und recyceln Kartonschachteln und das Polstermaterial.

Wenn die Tage wieder kürzer werden, überlegen wir uns, was wir im nächsten Jahr in unserem Garten anpflanzen wollen. Nebst feinem Gemüse denken wir an Kräuter, welche Sinn machen würden für Wickel bei Erkältungen; an Pflanzen, die wir zu einem pflegenden Ölauszug verarbeiten und an Blütenkombinationen, die wir für ein Kräuterkissen zusammensetzen könnten.

«Für uns ist es das Schönste, wenn wir für den Eigenbedarf den Lavendel, welcher Husten lindert und zu einem ruhigen Schlaf verhilft, im eigenen Garten ernten können.»

Ein toller Nebeneffekt: Die Kinder sehen, wie die Pflanze wächst, vielleicht helfen sie sogar bei der Pflege und Ernte und so haben sie bereits einen natürlichen Zugang zur Substanz des Wickels, welchen sie bei Bedarf verabreicht bekommen.

Bereits heute wissen wir, dass im Frühling eine neue Pflanze – eine Wallwurzpflanze – unseren Garten bereichern wird. Wallwurzblätter und auch deren Wurzel können als kühlende, abschwellende, schmerzlindernde und regenerierende Kompressen auf stumpfe Verletzungen gelegt werden. Eine tolle Ergänzung, da wir mit unseren wilden Jungs oft kleinere Verletzungen und Prellungen zu versorgen haben. Nun freuen wir uns schon jetzt wieder aufs Pflanzen, Hegen, Pflegen, Ausprobieren und natürlich aufs Anwenden als Wickel oder Komresse.

Wickel und Kompressen – eine Wohltat für Körper und Seele (Kurs 20.01. oder 30.11.2023)

An diesem Kurstag tauchen Sie ein in die Welt der Wickel und lernen deren Vielfalt, Wirkung und Anwendungsgebiete in Theorie und Praxis kennen und vertiefen.

Unsere Kursdaten finden Sie im Weiterbildungsprogramm 2023 des VDMS unter www.vdms.ch/kurse.

**Unser Angebot**

Unser Unternehmen – die wickelbox GmbH – ist entstanden, weil wir unsere gesunden Kinder von klein auf mit sanften, natürlichen und einfachen Mitteln bei Alltagsleiden pflegen wollten. Durch unsere Ausbildungen kamen wir beide – unabhängig voneinander – schon früh mit den Themen Wickel und Kompressen in Kontakt und waren sofort fasziniert. Nach vielen eigenen Erfahrungen haben wir unser Unternehmen gegründet und bieten seither unsere Wickelboxen zum Verkauf an. Inzwischen gehört auch das Vermitteln von Wissen und das Anleiten zur Praxis in Kursen und Workshops dazu. Die praktische «Wickelbox für Säuglinge», welche mit allen nötigen Materialien für die Pflege im Alltag zu Hause ausgestattet ist, wurde mit einer «Wickelbox für Kinder» und mit einigen Themen-Böxli ergänzt. Alle Produkte sind über unseren Onlineshop www.wickelbox.ch erhältlich.

Es ist uns ein Anliegen, dass sich Eltern sicher und kompetent fühlen in der Pflege ihrer Kinder und wissen, wann welche Anwendungen Sinn machen, aber auch deren Grenzen kennen. Es braucht nicht immer eine Tablette oder einen Besuch beim Arzt, oftmals hilft ein einfacher Wickel mit einer ausgewählten Substanz, der richtigen Temperatur und der nötigen Zuwendung – und die Welt sieht schon wieder viel besser aus.

- 1 Bienenwachswickel
- 2 Wallwurz

Literaturverzeichnis

Fachartikel: Wickel und Kompressen für Kinder in der Erkältungszeit, ebi-forum 125/Dez 21 ebi-pharm AG

Buch: Wickel und Kompressen für Kinder, wickelbox, 2. Auflage 2019

wickelbox GmbH

Annina Both
Dipl. Pflegefachfrau, Fachfrau Wickel und Kompressen, Mutter
Rahel Domenig
Heilpraktikerin, Dipl. Pflegefachfrau, Pharma-Assistentin, Mutter
3038 Kirchlintach | www.wickelbox.ch