

Gut für Körper und Gemüt

Januarkurs / Die Aargauer Landfrauen befassten sich mit Wickeln und Kompressen.

MURI Es kratzt im Hals, der Kopf ist heiss, die Nase läuft. Die Grippezeit ist auf Touren gekommen, viele Menschen fühlen sich krank. Für ältere Generationen waren Wickel und Kompressen oft die erste Massnahme in solchen Fällen.

«Das Thema ist in den vergangenen Jahren etwas in Vergessenheit geraten, jetzt kommt es wieder vermehrt auf», freute sich Arlette Bogni. Die Pflegefachfrau, Berufsschullehrerin Pflege und Wickelfachfrau aus Lenzburg gab am Dienstag den Aargauer Landfrauen am Januarkurs in Muri einen Einblick in die wohlthuende Welt von Wickeln und Kompressen.

Rechtzeitig anfangen

Wickel und Kompressen verbinden Gesundheit und Wellness. Eine Ruck-Zuck-Dampfkompresse löst den verspannten Nacken, eine Auflage auf dem Bauch hilft bei Menstruationsbeschwerden, eine Zitronenkomresse am Handgelenk lindert Kopfschmerzen und stärkt die Konzentration. Arlette Bogni nannte für zahlreiche Alltagssituationen passende Anwendungen. Kompliziert sind sie nicht – aber der Mensch muss sich einen Moment Zeit nehmen und auf seinen Körper hören. Am besten fängt er oder sie mit der Behandlung an, bevor die Symptome stark sind, oder setzt sie gleich präventiv ein.

Fürsorge hilft

«Sie spüren, was Ihnen gut tut und übernehmen Verantwortung für Ihre Gesundheit», stellte Arlette Bogni klar. Wickel

wirken physikalisch, nehmen Einfluss auf die Organe, sie nutzen die Wirkung von Pflanzen. Werden sie von einer Zweitperson angelegt, wirkt auch diese Fürsorge heilsam.

Es soll gut tun

«Fangen Sie bei Kindern nicht gerade mit Zwiebelwickeln an», riet die Fachfrau. Denn wenn der

Eine Zitronenscheibe auf den Pulsstellen aufgelegt hilft gegen Kopfschmerzen und stärkt die Konzentration. Am Kursabend prüften die Landfrauen die Wirkung gleich selber.

(Bild Ruth Aerni)



starke Geruch Widerwillen auslöst, kann die Behandlung kaum ihre volle Wirkung entfalten. «Sie sollen sich wohlfühlen dabei», sagte Arlette Bogni. Ein weiterer Grundsatz: «Je älter und schwächer ein Mensch ist, desto milder soll die Anwendung sein.» Temperaturen, Anwendungsdauer und Zusätze müssen individuell angepasst werden.

Bei Wickeln und Kompressen wird mit warmem, temperiertem oder kühlendem Reiz gearbeitet. Der warme und der temperierte Reiz empfehlen sich zum Vorbeugen oder Behandeln von Erkältungen und Husten. Der küh-

lende Reiz hilft bei akuten Gelenkschmerzen.

Gute Dienste in vielen Fällen leisten Dampfkompresse. Ihre feuchte Wärme verteilt sich schnell im Körper (siehe Kasten).



«Sie übernehmen Verantwortung für Ihre Gesundheit.»

Arlette Bogni ist Expertin für die vielfältigen Wirkmechanismen von Wickeln und Kompressen.

Bei Bedarf ergänzt ein Kräuterzusatz im Wasser die Wirkung; Lavendelblüten beispielsweise beruhigen, Schafgarbe unter-

stützt die Leberfunktion, Heublume tut den Gelenken gut. Kompressen aus Bienenwachs zusammen mit Rohwolle bewahren sich bei Husten, Bronchitis und beginnender Erkältung. Auflagen mit warmen Kartoffeln lindern Husten bei Erwachsenen. Bei Menschen mit

Herz-Kreislauf-Problemen ist Bienenwachs besser als Kartoffeln.

«Wickel und Kompressen ersetzen den Arztbesuch nicht», betonte die Referentin. Sie können eine starke Wirkung haben – durchaus auch negative bei falscher Anwendung. Arlette Bogni empfahl einen behutsamen Einstieg, um Erfahrungen zu sammeln, und sich mit Fachliteratur zu bilden. *Ruth Aerni*

Ruck-Zuck-Dampfkompresse

Diese einfache Kompresse kann auf dem Bauch oder am Rücken angewendet werden bei Blähungen, Verstopfungen, Nervosität, Stress, Verspanntheit und generell zur Regeneration. Im Nacken hilft sie gegen Verspannungen und zur allgemeinen Entspannung, etwa vor dem Schlafengehen.

- Waschlappen mit heissem Wasser übergiessen, gut auswringen.
- In Frottéwaschhandschuh legen.
- Zur Prüfung der Temperatur eine halbe Minute auf den Unterarm aufzulegen.
- Danach Kompresse an der gewünschten Stelle auflegen,

ein Badetuch satt um die Kompresse und den betreffenden Körperteil wickeln.

- Wickel so lange auf dem Körper belassen, wie er sich angenehm warm anfühlt, und entfernen, bevor er ganz ausgekühlt ist.
- Anschliessend 20 bis 30 Minuten ruhen. *rae*

Der zweite Januarkurs zum Thema Räuchern findet am 17. Januar in Frick statt. Infos und Anmeldung: www.landfrauen-ag.ch