

F · · R · U · M

AROMATHERAPIE · AROMAPFLEGE · AROMAKULTUR

- Wickel und Kompressen am Beispiel „Leberwickel“
- Sanfte Naturheilkunde von klein an: Wickel, Kompressen und Auflagen für Kinder
- Wickel und Auflagen in der Naturkosmetik
- Duftanwendungen in der Palliativpflege
- Aromatherapie als Unterstützung bei Trauerarbeit
- Etikettenschwindel bei Pflanzenölen ist ein Angriff auf die Nachhaltigkeit
- Der europäische Markt für ätherische Öle



Wickel und Auflagen



Liebe Leserin, lieber Leser,

nachdem die F·O·R·U·M-Frühlingsausgabe leider ausfallen musste, ist es uns in den Zeiten der Krise nun doch möglich geworden, eine Zeitschrift herauszugeben. Dafür ist dieses 34. F·O·R·U·M-Heft besonders umfangreich geworden. Wir danken herzlich allen Autorinnen und Autoren, die dazu beigetragen haben!

Das Titelthema führt uns diesmal zu den Wurzeln unserer mitteleuropäischen Naturheilkunde, zu den altbewährten Hausmitteln Wickel und Auflagen. Die meisten unter Ihnen werden zwar die Wadenwickel gegen Fieber kennen, etwas in Vergessenheit geraten ist aber, dass man auch bei vielen anderen Beschwerden den Körper mit Wickeln wunderbar unterstützen kann, gerade in Kombination mit den richtigen – sparsam verwendeten – ätherischen und fetten Pflanzenölen. Dazu sollen unsere Berichte eine kleine Einführung geben. Und nicht nur bei Krankheit, auch im Bereich Kosmetik und Wellness kann die wohltuende Wirkung von Wickel und Auflagen bestens genutzt werden.

Besonders beeindruckt hat uns der Artikel über das Riesengeschäft mit der Fälschung von fetten Pflanzenölen (S. 32–36). Hieran sieht man, wie wichtig es ist, dass unser Aroma-Netzwerk bis ins letzte Glied richtig funktioniert,

von der Nachhaltigkeit beim Pflanzenanbau über den Markt bis zur Qualitätssicherung bei den Trägerstoffen. Nur so kann auch an der Basis, in der Aromatherapie und -pflege, erfolgreich gearbeitet werden.

Außerdem möchten wir in diesem Heft einen Versuch starten: In Zukunft möchten wir Ihnen öfters interessante Vorträge in möglichst authentischer Form zur Verfügung zu stellen. Der Artikel zum europäischen Markt für ätherische Öle (S. 37–41) ist dafür das erste Beispiel. Wir sind daher besonders gespannt auf Ihre Rückmeldungen dazu – wie immer freuen wir uns natürlich auch zu allem anderen über Ihre Leserbriefe!

Ein informatives Lesen wünschen Ihnen

Ihr F·O·R·U·M-Team und
Ingeborg Stadelmann,
stellvertr. 1. Vorsitzende

und
Klaus Dürbeck
Vorstandsmitglied von
FORUM ESSENZIA e.V.



Inhalt	Seite
Titelthema:	3
„Wickel & Auflagen“	9
Aromapflege	15
Aromatherapie	20
Aromawissenschaft	23
Anbau & Herstellung	29
Aromakultur	44
Duft-Splitter	49
Bücher	53
Veranstaltungen	54
Leserbrief	55
Information	60
Impressum	63

Bärbl Buchmayr

Wickel und Kompressen am Beispiel „Leberwickel“

Was den Chinesen die Traditionelle Chinesische Medizin und den Indern das Ayurveda, ist für uns Europäer unsere traditionelle Volksheilkunde mit ihren „Hausmitteln“. Diese komplementären Pflegemaßnahmen ergeben seit Jahrhunderten ein ganzheitliches Konzept, auf dem zum Beispiel auch die Kneipp-Therapie mit ihren fünf Säulen beruht. Zu unserer Heilkunde gehören unter anderem Wickel und Kompressen, für die Heilpflanzen, fette Pflanzenöle und ätherische Öle verwendet werden.

Wickel werden definiert als zirkulär angelegte Anwendungen. Kompressen und auch Auflagen werden nur auf den betroffenen Körperteil aufgelegt, dann aber zirkulär befestigt (Thüler 2003, S.13). Wickel und Kompressen wirken nicht nur lokal, sondern allgemein auf die gesamte physische und psychische Befindlichkeit des Menschen. Wickel können bei Erwachsenen, Schwer- und Schwerstkranken oder sterbenden Patienten angewendet werden, bei großer Sorgfalt und unter Beachtung der Aufsichtspflicht auch bei Säuglingen und Kleinkindern. Hierbei ist das genaue Wissen um Wirkung, Indikationen und Kontraindikationen unerlässlich.

Wickel unterstützen den Körper im Umgang mit Stress, Unwohlsein und Krankheit und können Schmerzen lindern. Ihre Anwendung sorgt zugleich auch dafür, dass der Organismus während einer Krankheit – und über die Dauer der Anwendung hinaus – zur Ruhe kommt. Durch das Einhüllen geben die Wickel ein angenehmes Gefühl von „Gehalten-Werden“, daher sind sie für Groß und Klein, für Jung und Alt geeignet!

Wickeltücher und Befestigung

Die Wickeltücher sollten alle aus ansprechenden und passenden Naturmaterialien sein: Baumwolle, Batist, Seide, Flanell, Leinen oder Wolle sind gut geeignet. Auch im Klinikalltag finden wir passende Stofftücher.

Als **Innentuch** verwendet man Leinen oder Baumwolle, dieses wird in der Flüssigkeit getränkt oder die Wickelzusätze (z. B. Kartoffeln) werden darin eingepackt. Als **Zwischentuch** und zum Befestigen nimmt man Baumwolle, und als **Außentuch** reine Wolle, um die Wärme zu speichern. In Pflegeeinrichtungen und bei Kindern empfehlen wir ein Frotteehandtuch oder Molton (festerer Baumwollstoff) als Außentuch. Der Leberwickel kann auch mit einem



Wickel und Materialien

engen Baumwollshirt, einem Unterhemd, einem Wolltuch oder einem Frotteehandtuch befestigt werden.

Um temperierte Ölkompressen warm zu halten, wird Rohwolle bzw. Heilwolle verwendet, die in Baumwollstoff oder Seide eingenäht wird. Es handelt sich dabei um einmal gewaschene Schafwolle, sie enthält Wollfett (Lanolin) und hat eine leicht wärmende, durchblutungsanregende Wirkung. Die Rohwolle dient bei vielen Wickeln als Wärmespeicher anstelle der Wärmeflasche, die vor allem in der Krankenpflege wegen Verbrühungsgefahr meist nicht erlaubt ist.



Wickeltücher: Leinen- und Baumwolltuch, Rohwollkissen