



Wickel und Auflagen bei rheumatischen Erkrankungen

In der Naturheilpraxis begegnet man sehr häufig Patienten mit einer Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis. Dazu zählen entzündliche Erkrankungen der großen und kleinen Gelenke, aber auch Arthrosen und Weichteilerkrankungen. Nicht zuletzt sind aufgrund heutiger Arbeitsbedingungen sehr schmerzhafte Muskelverspannungen beispielsweise im Schulter- und Nackenbereich an der Tagesordnung. Um all diesen Patienten zu helfen, stehen etliche Naturheilverfahren zur Verfügung, etwa Akupunktur, Phytotherapie, Homöopathie und das große Spektrum an manuellen Therapien. Auch verschiedene Entspannungsverfahren leisten oft große Dienste. Allzu leicht werden in letzter Zeit aber einfache Hausmittel aus dem balneotherapeutischen Bereich vergessen, die aber häufig für eine rasche Schmerzlinderung sorgen und die anderen Basistherapien bestens unterstützen. Um diese ergänzenden Maßnahmen soll es im folgenden Artikel gehen.

Ziele der Balneotherapie

Unter der Balneotherapie im engeren Sinne versteht man die Behandlung mit Bädern aus natürlichen Heilquellen an entsprechenden Kurorten sowie Seebäder, letztere sind auch als Thallasso-Therapie bekannt. Im weiteren Sinne gehören aber auch Wickel und Auflagen dazu. Diese Anwendungen haben den großen Vorteil, dass sie auch zu Hause durchgeführt wer-

den können. Je nach Indikation kommen kalte oder heiße Wickel und Auflagen beziehungsweise Packungen zum Zuge. Bei einer akuten Muskelverspannung zum Beispiel im Nackenbereich bewirkt bereits eine einfache heiße Auflage eine deutliche Schmerzlinderung. Diese Behandlung kann ganz einfach und problemlos mit einem in heißem Wasser getränkten Handtuch durchgeführt werden. Insbesondere bei chronischen Erkrankungen sind Wickel und Auflagen dagegen oft erst mit entsprechenden Zusätzen richtig hilfreich.

Die im Folgenden beschriebenen Anwendungen sind den Patienten leicht und verständlich zu erklären und meist von positiver Resonanz begleitet. Auch wenn oftmals anfänglich Bedenken wegen des Aufwandes geäußert werden, kommt es nach dem Ausprobieren der Anwendungen doch schnell zur Akzeptanz. Die Betroffenen merken dabei deutlich, dass sie selbst zur Linderung ihrer Schmerzen beitragen können, wenn sie sich die entsprechende Zeit gönnen. Das Gefühl, sich selbst etwas Gutes zu tun, ist dabei nicht zu unterschätzen.

Kartoffelauflage

Insbesondere für Patienten, die unter Lumbalgien leiden, aber auch bei anhaltenden Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich, stellt eine Kartoffelauflage ein sehr wirksames Mittel dar. Dazu werden zunächst einige Kartoffeln mit der Schale gekocht und abgegossen. Danach werden sie in ein entsprechend großes Lein- oder Baumwolltuch gewickelt und in dem Tuch zu Brei zerstampft. Auf die zu behandelnde Körperpartie wird nun zuerst ein Handtuch und erst darauf die Breimischung aufgelegt. Ein abschließendes Wolltuch als dritte Schicht sorgt dafür, dass die Wärme lange anhält und tief in die Muskulatur eindringen kann. Die Auflage sollte mindestens eine halbe Stunde liegen bleiben, ebenso ist eine Nachruhe erforderlich. Selbstverständlich sollte die Anwendung als angenehm empfunden werden und darf die Haut nicht zu

stark reizen. Ansonsten kann der Brei auch erst ein wenig abkühlen, bevor er aufgetragen wird. Jeder Patient reagiert dabei anders. Es ist auch vorsichtshalber darauf hinzuweisen, dass ein direkter Kontakt der heißen Kartoffeln mit der Haut wegen der Verbrennungsgefahr unbedingt vermieden werden muss.

Heublumensack

Eine Alternative zur Kartoffelaufgabe stellt eine Anwendung mit Heublumen dar, dabei wird ein Beutel aus Baumwolle oder Leinen je nach Größe des zu behandelnden Areals mit 300–500 g Heublumen gefüllt und mittels Wasserdampf circa 20–30 Minuten erhitzt. Der Heublumensack soll dabei nicht direkt im siedenden Wasser liegen, sondern eben auf dem Garaufsatz des Topfes. Auch hier gilt es, je nach Verträglichkeit den Beutel erst etwas auskühlen zu lassen, bevor er für mindestens eine halbe Stunde, besser eine ganze Stunde aufgelegt werden kann. Wer den Heublumensack nicht selbst füllen möchte, kann alternativ auch auf eine Fertigpackung zurückgreifen. Übrigens schätzte schon Pfarrer Kneipp die Anwendungen mit Heublumen sehr. In der ursprünglichen Form wurden sie als Bäder appliziert.

Sowohl bei der Kartoffelaufgabe als auch beim Heublumensack ist eine große Tiefenwirkung auf das Gewebe mit einer sofortigen Schmerzlinderung zu beobachten, sodass sich der Aufwand wirklich lohnt. Noch ein Wort zu den Heublumen: Hierbei handelt es sich nicht um kleingeschnittenes Heu, sondern gewissermaßen um die Reste der Heulagerung, die sich am Boden sammeln. Dabei kommen Blüten- teile, Samen, Stückchen von Blättern und Stängeln verschiedener Süßgräser und Wildblumen – etwa Steinklee, Meisterwurz, Ruchgras, Knäuelgras, Trespen, Klee, Wiesen-Fuchsschwanz und viele andere – zum Zuge. Die Heublumen enthalten unter anderem Mineralien, Spurenelemente, Proteine, Stärke, Gerbstoffe, Flavonoide, Cumarine und Spuren ätherischer Öle. Den Cumarinen wird dabei die stärkste Wirkung zugesprochen. Bei der Behandlung mit Heublumensäcken stehen somit thermische und im weiteren Sinne phytotherapeutische Wirkungsweisen nebeneinander. Nicht zu unterschätzen ist der zusätzliche olfaktorische Effekt, den der Geruch der Heublumen auslöst. Er kann durchaus zur

Foto: © Heike Rau – Fotolia



Abb. 1: Heublumensack



Foto: © Heike Rau – Fotolia



Abb. 2: Die Heilerde wird mit etwas Wasser in einer Schüssel verrührt, sodass ein dickflüssiger Brei entsteht.

Entspannung beitragen. Dies wiederum schließt den Kreis zu dem anfangs erwähnten Gefühl, sich etwas Gutes zu tun.

Kohlwickel

Bei entzündeten Gelenken sind in der Regel kalte Anwendungen angebracht. Hier bieten sich Kohlwickel an. Diese weisen neben den antiphlogistischen und schmerzlindernden Wirkungen auch ausleitende Eigenschaften auf. Dabei wird die Mittelrippe aus einem Weißkohl herausgeschnitten. Anschließend werden die Blätter mit einer Glasflasche zerquetscht oder mit einem Nudelholz gewalzt, damit die Blattrippen aufbrechen und der Saft austreten kann. Danach werden die so vorbehandelten Blätter dachziegelartig auf die betreffende Körperpartie (etwa Knie) aufgelegt, mit einem Handtuch umschlagen und schließlich mit einer elastischen Binde befestigt beziehungsweise, wenn möglich, umwickelt. Die Anwendungsdauer beträgt mindestens eine Stunde. Der Umschlag kann aber auch über Nacht belassen werden, wenn der Patient ihn gut verträgt. In seltenen Fällen können sich bei zu langer Dauer der Anwendung Blasen auf der Haut bilden. Alternativ zum Weißkohl kann auch Wirsing eingesetzt werden. Schon im Mittelalter wurden Kohlwickel verwendet. Sie sollten die schlechten Säfte lösen und vertreiben. Auch in der Klosterheilkunde von heute genießen sie eine hohe Wertschätzung.

Heilerde-Auflage

Ebenfalls kalt angewendet wird die Heilerde, die auf das Heilsystem nach Pastor Felke zurückzuführen ist. Die Anwendung

ist sehr einfach: Das Pulver wird mit etwas Wasser in einer Schüssel verrührt, sodass ein dickflüssiger Brei entsteht. Dieser kann direkt auf die Haut aufgebracht und anschließend mit einem Lein- oder Baumwolltuch bedeckt werden. Er sollte mindestens eine halbe Stunde einwirken. Heilerden enthalten im wesentlichen Aluminium-Silikate, Quarz, Felsspat, Kalkspat sowie Spurenelemente. Heilerde-Anwendungen können sowohl bei Arthrose als auch bei entzündlichen Erkrankungen eingesetzt werden, neben der Applikation im Kniebereich liegen auch gute Erfahrungen bei Schmerzen in den Fingergelenken vor.

Arnika-Umschlag

Abschließend sei noch kurz auf die Behandlung mit Heilkräuter-Umschlägen eingegangen. Einen Klassiker hierbei stellt der feuchte Arnika-Umschlag dar, der insbesondere bei akuten Gelenkentzündungen beziehungsweise bei akuten Phasen im Verlauf von Arthrosen zum Einsatz kommt. Für den Umschlag wird ein Esslöffel Arnikatinktur mit einem halben Liter kaltem Wasser vermischt. Ein entsprechendes Handtuch wird in die Mischung eingetaucht, ausgewrungen und auf die betroffene Körperpartie appliziert. Die Anwendung sollte mehrmals am Tag – etwa alle zwei bis drei Stunden – wiederholt werden, bis die Schmerzen nachlassen.

Ingwerkomresse

Eine heiße Anwendung – indiziert bei allen schmerzhaften Muskelverspannungen – stellt eine Ingwerkomresse dar. Dafür werden circa 150–200 g frischer Ingwer gerieben, mit heißem Wasser übergossen und circa 15 Minuten ziehen gelassen. Danach wird ein Baumwolltuch in den Sud eingetaucht, ausgewrungen und aufgelegt. Ein zusätzliches Wolltuch sorgt dafür, dass die Wärme so lange wie möglich erhalten bleibt. Durch den Ingwer wird die Durchblutung deutlich angeregt und die Verspannungen können sich lösen.

Alle geschilderten Anwendungen sind wirklich einfach durchzuführen, auch wenn es sich zunächst gar nicht so anhört. Es ist dabei besonders wichtig, dass die Patienten selbst herausfinden, was ihnen

wirklich gut tut. Nur eine lästige Pflicht sollten Wickel und Auflagen niemals sein. Es sei abschließend auch nochmals betont, dass Wärme und Kälte eben ganz unterschiedlich empfunden und vertragen werden, sodass manchmal das eine oder andere erst ausprobiert werden muss. Wer aber erst einmal das Richtige für sich gefunden hat, bleibt zumeist auch dankbar bei seiner Anwendung. Insbesondere bei allen chronischen Prozessen ist es natürlich auch sehr wichtig, die Therapien regelmäßig durchzuführen, manchmal sogar eine Zeit lang täglich oder dauerhaft mehrmals in der Woche.

Literatur

- Gillert O, Rulfs W. Hydrotherapie und Balneotherapie, Pflaum Verlag München, 1990
 Lohmann M. Therapiehandbuch Naturheilkunde, Urban und Fischer Verlag, München 2000
 Mayer JG, Uehleke B, Saum K. Handbuch der Klosterheilkunde, Zabert Sandmann Verlag, München 2003

Verfasserin

Undine Abele
 Heilpraktikerin
 Schlossgartenstr. 2
 76275 Ettlingen

