

A large, stylized number '1' graphic composed of light blue and white geometric shapes, positioned on the left side of the page.

Teil 1

Einführung

Einführung in die Anthroposophische Medizin

Die Anthroposophische Medizin wurde in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts von Dr. phil. Rudolf Steiner und Dr. med. Ita Wegman begründet. Nach dem deutschen Arzneimittelgesetz zählt sie neben Phytotherapie und Homöopathie zu den „besonderen Therapierichtungen“.

Sie basiert auf den Grundlagen der naturwissenschaftlich-orientierten Medizin und erweitert dieses Wissen um geisteswissenschaftliche Erkenntnismethoden. Sie berücksichtigt, was nach Maß, Zahl und Gewicht am Körper erforscht werden kann und bezieht zusätzlich die Seinsebenen **Leben, Seele und Geist** mit ein. Diese sind nach ihrem Selbstverständnis Grundlage für eine ganzheitliche Therapie. Der Mensch als Patient wird als aktiv mitwirkendes Individuum betrachtet.

Körper, Leben, Seele und Geist werden als die **vier Wesensglieder** (Seinsebenen) des Menschen beschrieben. Die Wesensglieder beschreiben vier Kräfte, die im menschlichen Organismus wirken. Materiell sind diese nicht zu erfassen, die Auswirkungen der Kräfte allerdings sind erlebbar. Daneben existieren die Funktionsebenen Nerven-Sinnes-System, Rhythmisches System und Stoffwechsel-Gliedmaßen-System, die auch als **Dreigliederung** des Organismus bezeichnet werden.

In jeder Funktionsebene sind die vier Seinsebenen wirksam. So wird das Zusammenwirken von Körper, Leben, Seele oder Geist beispielsweise im Stoffwechsel-Gliedmaßen-System betrachtet, um die gesunde bzw. aus dem Gleichgewicht geratene Tendenz zu erkennen.

Nachfolgende Tabellen sollen einen Überblick über die verwendeten Begriffe dieses Buches geben.

Aspekte der vier Wesensglieder

In der Literatur gibt es unterschiedliche Begriffe (■ Tab.1) für die Wesensglieder.

Rudolf Steiner verwendete ursprünglich die Bezeichnungen Physischer Leib, Ätherleib, Astralleib und ICH-Organisation.

Die **physische Organisation** stellt die Stoffeswelt des Menschen dar. Sie beinhaltet sinnlich wahrnehmbare Substanzen, die den Gesetzen der

■ **Tab. 1** Die vier Wesensglieder des Menschen

Vier Wesensglieder	Ihre Wirkung im Organismus des Menschen	Beispiele (aus dem Text/Indikationen)
ICH-Organisation: ICH-Kräfte	Wärmeverteilung, Wärmedurchdringung, Gestaltung, Integration, Form	Wärmedurchdringung des gesamten Organismus (z. B. Schleimhaut/Haut), Formkraft der Haut und Schleimhaut, ICH-Kräfte für den eigenen „Standpunkt“, ICH-Kräfte im Immunsystem
Empfindungsorganisation: Empfindungsleib, Seelenleib, Ästral-leib	Ausscheidung, Einscheidung, Differenzierung, aktive Atmung, Bewegung, Sympathie-Antipathie, Tonus, Abbau	Abbaukräfte am Tag, Abbaukräfte im Stress, Abbaukräfte die zur Erschöpfung führen, Abbaukräfte in der Verdauung, Abbaukräfte der 2. Zyklushälfte
Lebensorganisation: Lebensleib, Ätherleib	Stoffwechsel, Wachstum, Regeneration, Reproduktion, Turgor, Zirkulation, Aufbau	Aufbaukräfte der Schleimhaut und Haut, Aufbaukräfte in der Leber, Aufbaukräfte des Drüsengewebes, Aufbaukräfte der 1. Zyklushälfte
Physische Organisation: Physischer Leib	Substanz, Statik, Gewicht	

Physik und der Chemie folgen. Ohne das Wirken der weiteren Wesensglieder würde der physische Leib zerfallen.

Die **Lebensorganisation** belebt die Substanzen des physischen Leibes. Dynamische Lebensprozesse, welche sich durch Regeneration (Aufbaukräfte), Zirkulation, Wachstum und Vererbung zeigen, werden vom Lebens- bzw. Ätherleib vermittelt.

Mit der **Empfindungsorganisation** kommen zu den Lebenskräften Bewusstsein, Bewegung und seelische Regungen wie Sympathie und Antipathie, Freude, Leid, Hunger oder Durst hinzu. Mimik, Gestik oder Muskelanspannungen sind Beispiele für den Ausdruck des Astralleibes.

Die **ICH-Organisation** macht den Menschen zu einem individuellen Wesen, sie präsentiert das Geistige im Menschen. Durch Sprache, Haltung, Kreativität oder Biographie zeigt sich die Kraft der ICH-Organisation. Auch das Maß an Wärmedurchdringung des Menschen ist ein Ausdruck der ICH-Organisation: kann der Mensch sich z. B. für eine Idee begeistern oder erwärmen, so steigt messbar die Körpertemperatur.

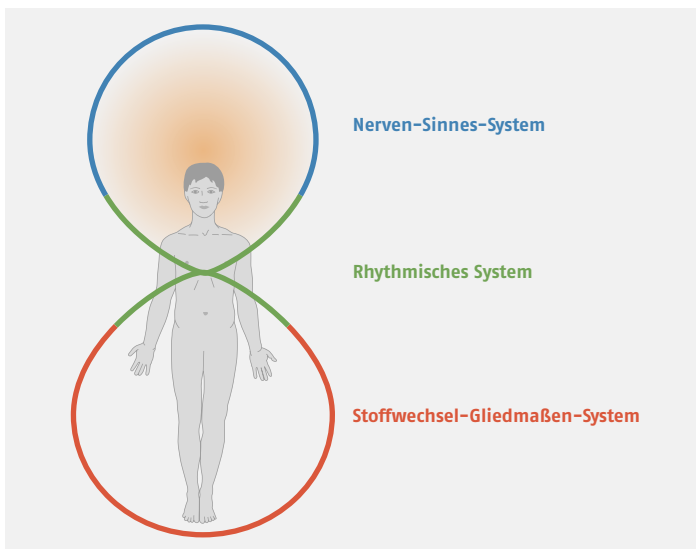
Die funktionelle Dreigliederung des Organismus

Die funktionelle Dreigliederung beschreibt zwei gegensätzliche Pole im menschlichen Organismus, die durch eine ausgleichende Mitte miteinander verbunden sind. Es gilt, die polaren Ebenen über eine gesunde Mitte zu verbinden (● Abb. 1).

Die polaren Ebenen sind das Nerven-Sinnes-System und das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System, die ausgleichende Mitte bildet das Rhythmische System (■ Tab. 2).

Das **Nerven-Sinnes-System** dient der Wahrnehmung und dem Denken. Dafür braucht es Wachheit und eine eher kühle Umgebung (beim Denken einen kühlen Kopf bewahren). Die Arbeit des Nerven-Sinnes-Systems ist mit Abbauaktivitäten verbunden. Messbar sind beispielsweise abbauende Potenziale bei der Weiterleitung von Nervenreizen. Überlange Wachphasen bringen den Menschen dazu, insgesamt abzubauen.

Das **Stoffwechsel-Gliedmaßen-System** dient dem Aufbau. So baut die Leber als ein wichtiges Stoffwechselorgan vorwiegend nachts im Schlaf körpereigene Eiweiße und Kohlenhydrate auf. Stoffwechsel und auch Gliedmaßen brauchen Wärme, um gut zu funktionieren.



● **Abb. 1** Funktionelle Dreigliederung des Menschen

■ **Tab. 2** Funktion und Eigenschaften der Dreigliederung

Dreigliederung	Aufgaben	Eigenschaften
Nerven-Sinnes-System (NSS)		
U. a. Gehirn, Sinnesorgane, Rückenmark, autonomes Nervensystem, periphere Nerven	Wahrnehmung, Reizleitung, Gestaltung,	Wachen, kühl, denken, strukturieren, Abbauprozesse
Beispiele (aus dem Text/Indikationen):		
■ überlastetes NSS im Stress, ■ das Auge ist ein Organ des NSS, ■ Kopfschmerzen, Migräne, ■ Nervosität hängen mit einem überlasteten NSS zusammen.		

■ **Tab. 2** Funktion und Eigenschaften der Dreigliederung (Fortsetzung)

Dreigliederung	Aufgaben	Eigenschaften
Rhythmisches System (RS)		
U. a. Organe im Brustbe- reich/Blutgefäße, Blutdruck, Puls, Atmung, Wachstums- und Erneue- rungsprozesse, Hormongeschehen	Atmung, Zirkulation	Träumen, neutral, fühlen, Ausgleichsprozesse
Beispiele (aus dem Text/Indikationen): ■ Herzbeschwerden bei Stress, ■ unregelmäßiger Zyklus der Frau, ■ Prämenstruelles Syndrom, ■ Schlafstörungen.		
Stoffwechsel-Gliedmaßen-System (SGS)		
U. a. Eingeweide, Bauchorgane, Gliedmaßen, Fortpflanzungsorgane	Stoffwechsel, Bewegung, Auflösung	Schlafen, warm, wollen/tun, Aufbauprozesse
Beispiele (aus dem Text/Indikationen): ■ Regeneration der Haut, ■ Bindehautentzündung, ■ Blasenentzündung, ■ Urticaria, ■ Störung der Wärmeregulation bei Fieber, ■ geschwächter Stoffwechsel im Stress.		

Diese beiden unterschiedlichen Ebenen im Körper werden durch das **Rhythmische System** miteinander verbunden. Rhythmisch wechselnde Prozesse wie z. B. Einatmung und Ausatmung, Systole und Diastole, Verdichtung und Auflösung, Abbau und Aufbau charakterisieren diese



Teil 2

Indikationen

Akne

Verwandte Indikationen: Verdauungsbeschwerden, prämenstruelles Syndrom, Furunkel.

Symptome

- Entzündungen der Haarbalgdrüsen (Haarfollikel) häufig im Gesicht, an Schultern, Oberarmen, Dekolleté und oberem Rücken.
- Vermehrte Talgabsonderung (Seborrhö).
- Entstehung von Komedonen („Mitesser“), Papeln, Pusteln, Knoten.

Ganzheitliche Zusammenhänge

Die Haut wird auch als „3. Niere“ bezeichnet, weil sie Leber und Nieren in ihren Entgiftungsprozessen unterstützt. Die dabei entstehenden Ausscheidungsprodukte können die Haut reizen und zu Entzündungsprozessen führen.

In körperlichen und seelischen Umbruchssituationen, wie es zum Beispiel in der Pubertät der Fall ist, verändert sich der Stoffwechsel. Leber und Nieren sind jetzt stark gefordert.

Haarbalge und dazugehörige Talgdrüsen sind Orte des intensiven aufbauenden Stoffwechsels. Schießen die Aufbauprozesse dort über das normale Maß hinaus, kann eine Entzündungsneigung entstehen. Das Überangebot an Wärme und Lebenskraft bietet Erregern (meist Staphylokokken) einen guten Nährboden. Sie besiedeln den Haarbalg, eitrige Entzündungen in Form von Pusteln, Pickeln, Furunkeln oder auch Abszesse entstehen.

Sinnvoll ist eine innerliche Behandlung zur Entlastung der Verdauungsorgane und eine Anregung der Ausscheidungs- und Stoffwechselprozesse.

Arzneimittlempfehlungen

Innere Therapie (oral)

Mittel	Anwendung Erwachsene/Tag	Wirkung
Akne-Kapseln (Wala)	Morgens: 1 Kps., abends: 2 Kps., Empfehlung: 1–2 Monate einnehmen, 1 Monat Pause (Rhythmische Einnahme)	Nachhaltige Regulierung der übersteigerten Stoffwechselprozesse der Haut
Hepatodoron® Tbl. (Weleda)	Abends: 4 Tbl. Hepatodoron gut zerkaut einnehmen	Anregung der nächtlichen Aufbauprozesse in der Leber
im Wechsel mit Choleodoron® Mischung (Weleda)	Tagsüber: 15 Tr. Choleodoron n. d. E.	Anregung der abbauenden Prozesse der Galle tagsüber
Nierentonikum Sirup (Wala)	2–3 × 1 TL v. d. E.	Unterstützung der Ausscheidungsprozesse der Nieren
Bitter Elixier Sirup (Wala)	2–3 × 1 EL v. d. E. mit wenig Wasser verdünnt einnehmen	Anregung von Sekretion und Motilität zur Stärkung der Verdauungstätigkeit

Äußere Therapie/Sonstige

Mittel	Anwendung Erwachsene/Tag	Wirkung
Mercurialis Salbe (Wala)	Dünn auf entzündete Pusteln auftragen	Förderung des Einschmelzens der Eiterherde („Zugsalbe“) und dadurch ein schnelleres Abklingen der Entzündung
Mercurialis perennis 10 % Salbe (Weleda)		
Wala Akne-Serie: Gesichtsdampfbad, Maske, Akne-Wasser	Nach Packungsbeilage	Herstellung des natürlichen Hautgleichgewichts, antientzündlich
Narben Gel (Wala)	1–2 × dünn einreiben	Bei frühzeitiger Anwendung Verringerung der Narbenbildung, fördert das Abklingen der Rötung, wirkt Narbenverhärtung auch bei älteren Narben entgegen
Velan Reine Haut Wasch-Lotion (Velan Skincare GmbH), Velan Reine Haut Akut-Gel (Velan Skincare GmbH)	Tägliche Reinigung der Haut bzw. mehrmals täglich gezielt auf Hautunreinheiten auftragen	Unterstützung der Schutzfunktion der Haut, Aufweichung verhornter Talgdrüsen, Klärung und Erfrischung des Hautbildes
Weleda Pflegeserie für unreine Haut „Naturally Clear“	Reinigung, Pflege, SOS Hilfe	Zur täglichen Pflege der Haut

Apothekenpraxis

Therapieansatz

- Es wird eine gleichzeitige Therapie von innen und von außen empfohlen.
- Stärkung der Stoffwechselprozesse von innen über den Verdauungstrakt, Leber, Galle und Niere.
- Lokale Beruhigung und milde Reinigung der Haut.
- Antientzündliche Behandlung.

Fragen an den Kunden

- Gab es Änderungen im Alltag, z. B. Stress, Einnahme von Medikamenten, Ernährungsumstellung?
- Wie ist die tägliche Pflege der Haut?
- Wird Make-up verwendet?
- Wird die Akne als Belastung empfunden?

Anthroposophische Therapieergänzung sinnvoll bei:

- Antibabypille.
- Antibiotika.
- Aknetherapeutika zur äußeren Anwendung.

Zusatzhinweise

- Pickel nicht selber ausdrücken.
- Regelmäßige, professionelle Kosmetikbehandlung (Beispiel: mit Dr. Hauschka).
- Auf gesunde Ernährung achten.
- Sonnenlicht im vernünftigen Maße ist heilsam.
- Bewegung an der frischen Luft.

Grenzen der Selbstmedikation

- Stark entzündete Pickel mit Gefahr der bakteriellen Superinfektion.
- Akne als Nebenwirkung von Arzneimitteln (Steroide, Gestagene, Chloroquin) sollte ärztlich abgeklärt werden.

Allergische Hautreaktionen

Verwandte Indikationen: Ekzem/Neurodermitis, Juckreiz, Insektenstiche, Sonnenallergie, Sonnenbrand.

Symptome

- Juckreiz an Haut und Schleimhäuten.
- Schmerzen, Schwellungen, Rötungen an Haut und Schleimhaut.
- Ausschlag und Quaddeln am ganzen Körper oder nur lokal.
- Abgeschlagenheit, Müdigkeit mit Konzentrationsschwäche.

Ganzheitliche Zusammenhänge

Die Haut schließt den Organismus nach außen hin ab. Sie schützt vor äußeren Einflüssen wie Mikroben, Wind oder Sonnenstrahlung. Sie bewahrt die Feuchtigkeit und gleicht Temperaturschwankungen zwischen dem inneren Organismus und der Außenwelt aus.

Im gesunden Zustand hält sie das Gleichgewicht zwischen den von innen nach außen strebenden Aufbau- und Stoffkräften und den von außen nach innen wirkenden Abbau- bzw. Formkräften. Dieses Gleichgewicht wird über die übergeordnete ICH-Organisation gesteuert.

Allergische Hautreaktionen sind der Ausdruck einer Störung dieses Gleichgewichts. Die Haut kann sich nicht mehr genügend abgrenzen. Sie verliert kurzfristig die Kontrolle über ihre Formkräfte und reagiert mit einem Überschießen der von innen nach außen wirkenden Stoffkräfte. Ein messbares Stoffwechselprodukt ist hier das Histamin. Es macht das Gewebe durchlässiger und löst Grenzen auf. Quaddeln, Schwellungen und Juckreiz entstehen. Der folgende Entzündungsprozess ist als Versuch der Selbstregulation zu verstehen, damit die Haut wieder zurück in ihr stabiles Gleichgewicht gelangt.

Die Labilität des Hautgleichgewichts kann konstitutionelle Ursachen haben oder durch Noxen verursacht werden. Auch seelische Ursachen können die Stabilität des Hautgleichgewichts beeinflussen.



Teil 3

Arzneimittelporraits

Idee der Komposition

Eine **Komposition** im Sinne der anthroposophischen Pharmazie besteht aus mehreren Ausgangsstoffen oder Zubereitungen, aus denen eine neue Einheit (die Komposition) entsteht. Bei einer klassischen **Kombination** ist eine additive Wirkung der einzelnen Bestandteile gewünscht. Eine **Komposition** hingegen kann Ausgangsstoffe ohne erkennbaren Bezug zum Krankheitsgeschehen beinhalten. Die Selbstregulation des menschlichen Organismus wird durch die Komposition in ihrer Fähigkeit gestärkt, das gesunde Gleichgewicht wieder herzustellen. Dies geschieht nach dem Wirkprinzip des „Vorbildes für die gesunde Funktion“.

Eine **Komposition** folgt in ihrer Zusammensetzung einer Idee bzw. einem Konzept. Zusätzlich spielen besondere pharmazeutische Prozesse eine Rolle, bei denen die Ausgangssubstanzen gemeinsame Prozesse durchlaufen oder dem angestrebten Vorbild angenähert werden.

Aconit Schmerzöl Ölige Einreibung (Wala)

Zusammensetzung

- Aconitum napellus e tubere Dil. D9.
- D-Campher 0,1 g.
- Lavendulae aetheroleum 0,1 g.
- Quarz Dil. D9.

Komposition

Aconit Schmerzöl ist eine Komposition, die die Durchwärmung bei ausgekühlten, vorwiegend neuralgischen Nervenprozessen anregt.

Aconit gibt ein Vorbild für die gesunde Funktion eines überreizten Nerven-Sinnes-Systems, Lavendel und Kampfer durchwärmen und entspannen, Quarz vermittelt zwischen den Entzündungsprozessen und der Auskühlung.

Erläuterung

Der zu den Hahnenfußgewächsen gehörende **blaue Eisenhut** wächst auf feuchten Gebirgswiesen. Er gehört zu den giftigsten einheimischen Pflanzen überhaupt. Er verdankt seinen Namen den tiefblauen, stark geformten helmartigen Blüten. Den giftigsten Teil der Pflanze stellt die bemerkenswerte Wurzelknolle des Aconitums (*A. napellus e tubere*) dar. Die fleischige, rübenartig verdickte Wurzel zeigt eine starke Lebendigkeit, die für einjährige Pflanzen ungewöhnlich ist. Noch bevor die Pflanze oberirdisch voll entwickelt ist, haben sich die Tochterknollen gebildet, aus denen sich im nächsten Jahr neue Pflanzen bilden. Die Wurzel einer Pflanze hat in der Anthroposophischen Medizin einen Bezug zum Nerven-Sinnes-Pol des Menschen. Hier überwiegen Formkräfte, Kühle und Ruhe. Der Eisenhut beherrscht diese übersteigerte Vitalität in den Wurzeln. Er ist somit ein Vorbild für die Selbstregulation im menschlichen Organismus, die bei übersteigerten Nerven-Sinnes-Prozessen, welche sich zum Beispiel in Form von Neuralgien äußern, benötigt wird.

Der **Lavendel** ist eine Mittelmeerpflanze, die die Sonnenwärme in Form vielfältiger ätherischen Öle speichert. Zusätzlich zeigt der Lavendel durch seine Signatur, wie entspannt er die Blüten an langen Stielen über dem vegetativen Kraut schweben lassen kann. Blüten entsprechen dem seelischen Teil einer Pflanze. Die schwebenden Blüten sind ein Vorbild für ein Loslassen, ein Ausatmen einer zu stark verhakten seelischen Ebene. Auf der körperlichen Ebene im menschlichen Organismus sorgt er für eine gute Durchwärmung und Entspannung.

Das ätherische **Kampferöl** wird aus dem Holz (!) des Kampferbaumes gewonnen. Bei der Destillation entsteht ein kristalliner Stoff, der sehr viel Wärmeenergie binden kann. Im ersten Moment scheint Kampfer deswegen zu kühlen. Genau diese Kühlung fordert den Organismus über die ICH-Organisation heraus, Eigenwärme zu bilden. Durch Verspannung wird die Durchblutung des betroffenen Gewebes vermindert, kühlt aus und erlahmt. Wärmeprozesse dynamisieren und führen wieder zur Beweglichkeit der Muskeln.

Der **Quarz** bzw. Bergkristall wird auch als „Auge des Berges“ bezeichnet, was den Bezug zu den Wahrnehmungsprozessen nahe legt. Er ist insbesondere im Bindegewebe aktiv. Er vermittelt zwischen übermäßiger Stoffwechselwärme, die bei Entzündungsprozessen entsteht und Prozessen der Auskühlung.

Zugelassene Anwendungsgebiete

Gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis: Anregung des Wärmeorganismus und Integration von Stoffwechselprozessen bei schmerzhaften entzündlichen Erkrankungen, die vom Nerven-Sinnes-System ausgehen, Nervenschmerzen (Neuralgien), Nervenentzündungen (Neuritiden), Gürtelrose (Herpes zoster), rheumatische Gelenkerkrankungen.

Apis/Belladonna cum Mercurio Globuli velati (Wala)

Zusammensetzung

- Apis mellifica ex animale toto Gl Dil. D4.
- Atropa belladonna e fructibus Dil. D3.
- Mercurius solubilis Hahnemanni Dil. D14.

Komposition

Bei Entzündungen im menschlichen Körper ist der Wärmeorganismus gestört. Heilungsprozesse gehen im Vorfeld oft mit übermäßiger Wärmebildung in den entzündeten Organen einher.

Die Komposition gibt ein Vorbild für die Wiederherstellung der gesunden Wärmedurchdringung und dem stabilen Gleichgewicht zwischen Auflösung und Formprozessen.

Erläuterung

Honigbienen sind wärmebildende Wesen: Obwohl sie einzeln „kalte Insekten“ sind, entsteht in der Gemeinschaft eine konstante Stocktemperatur, die bis an die 37°C heranreichen kann.

Auch das Licht ist ihr Element: Sie verwandeln Sonnenlicht zu Substanzen, wie man an der goldenen Farbe des Honigs erkennen kann. Lichtkräfte vermitteln Gestalt und Form, die Bienen zeigen das durch den Bau ihrer exakt geformten sechseckigen Waben. So ist die Honigbiene ein Vorbild für den richtigen Umgang mit Wärme- und Formkräften. Bei Entzündungsprozessen im menschlichen Organismus fehlen genau diese Eigenschaften: das Gewebe ist schwammig, ohne Struktur und unausgeglichen durchwärmt.

Bewegung und Auflösung sind Wesenszüge, die man der **Tollkirsche** zuordnen kann. Kräftig, strauchartig, bis 1,5 m hoch wächst sie im Sommer, im Winter scheint sie sich aufzulösen: alle oberirdischen Teile vergehen vollständig. Ihre Blüten wachsen knospig, zuerst mit dem Blick nach unten. Beim Erblühen richten sich deutlich auf. Auch das Synonym

„Wutbeere“ gibt einen Hinweis auf ihre Beweglichkeit und auf die Wirkung ihrer Giftstoffe. In dieser Komposition bringt die Tollkirsche die durch die Entzündung entstandenen Abbauprodukte in Bewegung.

Quecksilber ist das einzige auf der Erde flüssig vorkommende Metall. Es hat eine ganz besonders harmonische Beziehung zu den Wärmeprozessen: seine Fähigkeit zur gleichförmigen Ausdehnung macht man sich bei Temperaturmessungen zu nutze. Mühelos verbindet es sich mit anderen Edelmetallen, sogar mit Gold, zu festen Amalgamen. Es kann Geformtes wieder in Fluss bringen und Gelöstes wieder in Form. Diese Fähigkeit macht es zum Metall der Schleimhäute. Nach innen wirkt es gestaltend, nach außen absondernd und lösend und wird deshalb besonders bei eitrigen Prozessen eingesetzt.

Zugelassene Anwendungsgebiete

Gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis: Harmonisierung der Empfindungs- und Lebensorganisation bei örtlich umschriebenen – auch eitrigen, abszedierenden – Entzündungen, z. B. Mandelentzündung (Tonsillitis), aphthöse Mundschleimhautentzündung (Stomatitis aphthosa), Eiterausschlag (Pyodermie), Furunkulose.

A large, stylized number '4' in a light peach color, positioned on the left side of the page. It has a thick, blocky appearance with a slight shadow effect.

Teil 4

Äußere Anwendungen und Wickel

Äußere Anwendungen und Wickel

Äußere Anwendungen und Wickel haben in der Anthroposophischen Medizin einen zentralen Platz und gewinnen in der Öffentlichkeit zunehmend an Bedeutung. In der Apotheke sind sie eine wertvolle Ergänzung und runden eine ganzheitliche Beratung ab.

Äußere Anwendungen und Wickel sind Vermittler von Heilprozessen über die Haut. Sie stabilisieren die Wärmehülle, verhindern eine Schwächung des Organismus und stärken die Selbstregulation. Sie können anregend oder beruhigend wirken und bringen so körpereigene Prozesse wieder ins Gleichgewicht. Die Besonderheit der äußeren Anwendungen und Wickel liegt in der Wirkung auf den Gesamtorganismus, obwohl nur an einer kleinen Stelle des Körpers die Anwendung erfolgt. Die verwendeten Substanzen und entsprechenden Temperaturen wirken zuerst lokal, um dann ihre Wirkung im Ganzen zu entfalten.

In der Regel, wenn nicht anders angegeben, sollte ein Wickel eine halbe Stunde dauern und es folgt eine Nachruhe von einer halben Stunde. Diese ist unbedingt einzuhalten damit sich ein neues Ineinandergreifen der Körperprozesse einstellen kann.

Halswickel mit Zitrone

Indikation und Wirkung

Indikation

- Halsschmerzen mit Schmerzen und Schwellung.
- Beginnende Halsentzündung mit gereiztem Hals.

Wirkung

- Linderung der Schmerzen und Schluckbeschwerden.
- Abschwellend.
- Entzündungshemmend.

Material

- Flache Schüssel mit heißem Wasser.
- Halbe Zitrone in Bioqualität.
- Innentuch aus Leinen oder Baumwolle – doppelt oder dreifach gefaltet, als Substantuch. Der Hals sollte mit Aussparung der Halswirbel bedeckt sein.
- Wringtuch: trockenes Tuch zum Auswringen des heißen Wickels.
- Außentuch, z. B. ein Wollschal.

Durchführung

- Die halbe Zitrone mit der Schnittfläche nach unten in eine Schüssel mit heißem Wasser legen.
- Von oben mit einer Tasse ausdrücken, Zitronensaft und ätherisches Öl aus der Schale gelangen so in das Wasser.
- Die Zitronenhälfte entfernen und das zusammengerollte Innentuch (Größe an den Hals angepasst) in das Zitronenwasser legen.
- Innentuch vollsaugen lassen.
- Mithilfe des Wringtuchs auswringen.
- So warm und trocken wie möglich um den Hals legen (Halswirbel sind nicht bedeckt).
- Sofort mit dem Wollschal umwickeln.

Dauer

- Etwa 30 Minuten im Bett ruhen.
- Der Halswickel darf kalt werden. Dann den Wickel entfernen.

Nachruhe

- 30 Minuten nachruhen und den Hals dabei warm halten.
- **CAVE** Unverträglichkeit gegen Zitrone, Hautverletzungen, Nässende oder entzündliche Hauterkrankungen.