

connexia  
Eltern  
beratung

## Natürliche Pfleagemethoden für mein gesundes und krankes Kind

*Wickel und Kompressen*



## Benötigtes Material

- Baumwolltuch als Innentuch (für Zwiebel, Topfen, Öl)
- Baumwolltuch, z.B. Stoffwindel als Zwischentuch
- Rohwollkissen zum Warmhalten von Kompressen
- Wärmflaschen
- Außentuch (z.B. Body, Mütze, Stirnband, Socken) zum Fixieren

## Die Zwiebelkomresse

- Ist jederzeit erhältlich und preiswert
- Ihr Schwefelgehalt regt die Stoffwechselprozesse im Körper an
- Kann kühl oder warm angewendet werden
- Ist für Kinder ab 6 Monaten und Erwachsene geeignet

### Wirkung

- schmerzstillend
- schleimlösend
- stoffwechsellregend
- entzündungshemmend
- reinigend

### Warme Anwendung

- Ohrkomresse
  - Bei Ohrenschmerzen
- Fußsohlenkomresse
  - Bei Erkältung
  - Kopfschmerzen
  - Zahnen
- Brustwickel
  - Husten mit zähem Schleim

### Durchführung

- Zwiebel in Ringe schneiden, mit Wölbung nach oben auf Innentuch legen, Päckchen machen und plattdrücken
- Die Komresse anwärmen (zwischen Wärmflaschen oder auf einen Teller geben und diesen auf einen Topf mit kochendem Wasser stellen und so erwärmen)
- Temperaturkontrolle auf Unterarm, dann die Komresse auf das Ohr, Fußsohle oder Brust auflegen und fixieren

### Dauer

- Mindestens 20 Minuten
- Danach Warmhalten und Hautpflege mit Pflanzenöl, z.B. Johanniskrautöl

### Kalte Anwendung

- Erste Hilfe bei Insektenstichen (Einstichstelle mit Zwiebel einreiben)
- Bei Schnupfen die rohe Zwiebel klein schneiden, in ein Säckchen geben und über das Bettchen hängen und nach 1 Stunde wieder entfernen.

## Die Bienenwachs-komresse

### Bienenwachs

- Ist ein Naturprodukt und enthält zahlreiche Spurenelemente, Balsame und ätherische Öle
- Ist für jedes Alter geeignet
- Nur 100 % reines Bienenwachs mit glatter Oberfläche verwenden
- Kann mehrmals verwendet werden

### Wirkung

- schleimlösend
- wärmend
- beruhigend
- Hustenreiz lindernd

### Hilft bei

- Husten und Bronchitis
- Rückenschmerzen
- Einschlafproblemen als Bauchkomresse

### Durchführung

- Bienenwachs mit Fön erwärmen
- Temperaturkontrolle auf Unterarm und dann auf die Haut auflegen, Rohwollkissen darüberlegen und mit Außentuch (Body) fixieren

### Dauer

- Solange wie es angenehm ist

# Topfenkompressse

## Topfen

- Leitet Entzündungsstoffe aus dem Körper heraus
- Er kann kühl, temperiert oder warm angewendet werden

## Wirkung

- entzieht Entzündungsstoffe
- regt die Durchblutung an
- abschwellend
- schmerzlindernd
- schleimlösend
- kühlend

## Kühle Anwendung bei

- Schluckbeschwerden
- Insektenstiche
- Wachstumsbeschwerden
- Sonnenbrand
- Juckreiz
- Fieberblasen
- Kopfschmerzen
- Milchstau, Brustentzündung
- Prellungen

## Warme/temperierte Anwendung bei

- Reizhusten
- Bronchitis
- Halsschmerzen, wenn die kühle Anwendung unangenehm ist

## Durchführung

- Auf Baumwolltuch ein Stück Küchenrolle legen und Topfen aufstreichen
- Päckchen machen und auf die Haut auflegen
- Zwischentuch darüberlegen und mit Außentuch fixieren
- Anwärmen der Kompressse entweder zwischen zwei Wärmflaschen, im Wasserbad unter ständigem Rühren oder im Backrohr bei 50 – 100 Grad Celsius)

## Dauer

- Bei entzündlichen Prozessen max. 20 Minuten. Ansonsten so lange belassen wie die kühlende Wirkung als angenehm empfunden wird. Spätestens wenn der Topfen eingetrocknet ist, muss die Kompressse entfernt werden. Anschließend Hautpflege mit Pflanzenöl.

# Ölkompressse

Bei der Ölkompressse werden Basis-Öle wie **Olivenöl, Mandelöl oder Johanniskrautöl** verwendet – diese ist für jedes Alter geeignet.

## Wirkung

- erwärmend
- entspannend
- krampflösend

## Hilft bei

- Blähungen
- Allgemeine Unruhe
- Schlafstörungen
- Bronchitis

## Durchführung

- 1 – 2 EL Basis-Öl (z.B. Olivenöl) auf Baumwolltuch verteilen
- Die Ölkompressse im verschlossenen Schraubglas im Wasserbad erwärmen
- Temperaturkontrolle auf Unterarm und dann auf die Haut auflegen, Zwischentuch und evtl. Rohwollkissen darüberlegen und mit Außentuch (Body) fixieren

## Dauer

- Solange es angenehm ist

# connexia Eltern beratung



Immer das passende  
Geschenk: Freude schenken  
mit einem Gutschein.

Natürliche  
Pflegethemen für  
mein gesundes und  
krankes Kind

Wickel und Auflagen

---

Babymassage

Die besondere Form der Zuwendung

---

Den Gutschein erhalten Sie bei der  
connexia - Gesellschaft für Gesundheit  
und Pflege, Bregenz, T +43 5574 48787-0  
elternberatung@connexia.at, www.eltern.care

## Impressum

connexia - Gesellschaft für  
Gesundheit und Pflege, Bregenz  
www.connexia.at