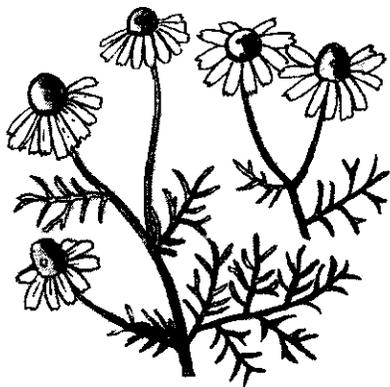


Kamille



Die echte Kamille mit ihren fein gegliederten Blättern und strahlenden, luftigen gelbweissen Blüten bereichert unsere Gärten, oftmals ohne dass wir etwas dafür tun müssen. Durch ihre Anpruchslosigkeit gedeiht sie an verschiedensten, hellen Plätzchen.

Wirkungsweise

Durch ihre sehr vielseitige Anwendbarkeit ist die Kamille seit alters her weit herum bekannt. Ein wichtiger Bestandteil ist ihr blaues, ätherisches Öl: das Azulen. Die Kamillenblüte wurde auch wissenschaftlich ausführlich untersucht und die aus alten Zeiten her bekannten Wirkungen wurden nachgewiesen. Sie enthält Wirkstoffe mit desinfizierender, wundheilungsfördernder, entzündungshemmender und krampflösender Wirkung.

Anwendungsbereich

Durch die entzündungshemmenden und wundheilungsfördernden Wirkstoffe der Kamille hat sie sich bei der äusserlichen Anwendung in Form von Kamillenkompresse und -bädern bei Haut- und Schleimhauterkrankungen mit Entzündungserscheinungen bewährt. Durch die krampflösenden Wirkstoffe wird sie in Kombination mit einem heissen Bauchwickel, dessen feuchte Wärme die krampflösende Eigenschaft ausgezeichnet unterstützt, für die Schmerz-

linderung bei Bauchschmerzen verschiedenster Art eingesetzt und geschätzt. Falls Du in homöopathischer Behandlung bist, wende die Kamille nur nach Rücksprache mit Deinem Arzt an (sS 54).

Heisser Bauchwickel mit Kamillente

Wirkungsweise

Der heisse Bauchwickel wirkt äusserst wohltuend. Er erwärmt, regt den Stoffwechsel der Bauchorgane an, beruhigt und lindert Schmerzen und Krämpfe.

Doch seine Wirkungen beschränken sich nicht auf die Bauchorgane. Der Bauch hat die Bedeutung der «Mitte des Menschen» und gilt als Ort der (evtl gestauten) Gefühle. Gelingt es, einen angespannten Bauch zu entspannen, beeinflusst dies den ganzen Menschen (Körper, Seele und Geist) positiv. So können auch seelische Verkrampfungen und Ängste abnehmen.

Am Körper lässt sich zB beobachten, wie sich die Wärme grosszügig ausbreitet und auch kalte Füsse zu erwärmen vermag.

Der Bauchwickel ist vielseitig anwendbar und bringt Schmerzlinderung, Erleichterung, Entspannung und Ruhe.

Anwendungsbereich

- angespannter Bauch
- Magen-Darmkrämpfe
- Blähungen
- träge Verdauung
- Funktionsschwäche von Leber und Nieren
- Leber- und Nierenerkrankungen (im Einvernehmen mit dem Arzt)
- während des Fastens
- Menstruationsschmerzen
- Schlafstörungen
- Nervosität/Stress
- Babies mit Dreimonatskrämpfen
- kalte Füsse
- *Bauchschmerzen*, sS 32

Dank der beruhigenden Wirkung dieses Wickels hilft er auch bei Einschlafschwierigkeiten und jenen Kindern, welche abends noch sehr aufgebracht sind oder ihnen etwas fehlt. Dabei ist es natürlich ebenso wichtig, dass die Mutter oder der Vater daneben sitzt und das Kind auch seelisch wahrnimmt und auf es eingeht.

Material

- Kamillente
- Innentuch
- Aussentuch aus Wolle
- Wasserbecken
- 1 Frottiertuch als Auswringtuch
- 1–2 Wärmeflaschen
- *Befestigungsmaterial*

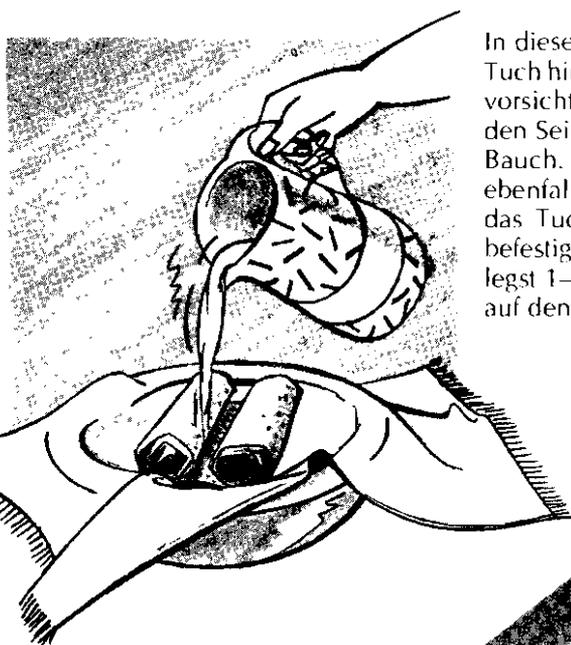
Die Tücher sollen so lang sein, dass Du sie 1½ mal um den Bauch wickeln kannst. Das Wolltuch soll so breit sein, dass es den Bauchbereich bedeckt (30–40 cm) und das Innentuch oben und unten um je 2 cm überragt. Als Innentuch empfehle ich Dir ein doppelt oder dreifach so breites Tuch, welches Du 1–2mal in seiner Längsrichtung falten kannst. Auf diese Weise kannst Du mehr Wärme zuführen und länger speichern.

Zubereitung des Kamillentees

Du übergiesst 1 bis 2 Esslöffel Kamillenblüten mit 1 Liter kochendem Wasser, lässt es 5–10 Min. zugedeckt ziehen und siebst es ab. Pass auf, dass der Kamillente trotz Ziehenlassen sehr heiss bleibt (zB in Pfanne auf heisser Platte ziehen lassen). Der Tee darf aber nicht kochen.

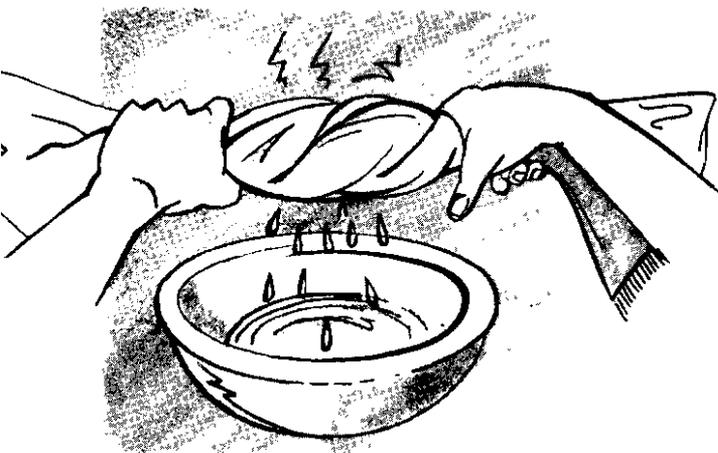
Zubereitung

Du rollst das Wolltuch von beiden Seiten auf und legst es unter den Rücken der zu behandelnden Person. Dann legst Du das Frottiertuch über das Wasserbecken und das von beiden Seiten eingerollte Innentuch darauf.



In diesem Moment legst Du das heisse Tuch hinter die Person, welche sich nun vorsichtig darauflegt und rollst von beiden Seiten her die Enden satt über den Bauch. Dann schlägst Du das Wolltuch ebenfalls eng anliegend darüber, legst das Tuchende unter den Körper oder befestigst es mit Sicherheitsnadeln und legst 1-2 wenig gefüllte Wärmflaschen auf den Bauch oder zur Seite.

Nun übergießt Du es mit dem kochend heissen Kamillentee und wringst dann beide Tücher ineinandergerollt kräftig aus – je trockener, desto besser.



Jetzt gehst Du mit dem noch eingewickelten heissen Innentuch zum Bett. Die Person setzt sich nun aufrecht hin. Du nimmst erst jetzt das heisse Innentuch aus dem Auswringtuch heraus und betupfst damit vorsichtig den Rücken, um zu sehen, ob die Wärme bereits erträglich ist. Nun musst Du den genau richtigen Moment erwischen: Ohne dass es schmerzhaft sein darf, musst Du den Wickel so heiss wie möglich anlegen.

Einwirkungsdauer

Wenn Du gut gearbeitet hast, bleibt der Wickel 15-30 Minuten warm. Du nimmst ihn weg, bevor er abkühlt, und die behandelte Person soll noch mindestens eine halbe Stunde ruhen. Falls sie im Wickel eingeschlafen ist, kannst Du sie lassen. Wenn Du gut gearbeitet hast, bleiben die Tücher körperwarm und keine kühle Luft kommt hinzu.

Bauchwickel: Variationsmöglichkeiten

Der Bauchwickel kann nach Belieben auch nur mit heissem Wasser, mit Schafgarbentee oder mit Salzwasser zubereitet werden.

Salz hat eine durchblutungsanregende Wirkung und zieht Wasser an. Du fügst einem Liter Wasser 2 Esslöffel Meer- oder Kochsalz bei.

Anstelle eines zirkulären Bauchwickels, welcher eher schwierig in seiner Ausführung ist, kann auch eine Kompresse nur auf den Bauch gelegt und zirkulär umhüllt werden (zB Dampfkompresse). Oder Du bereitest ein Kamillensäcklein auf die gleiche Weise wie das Heublumensäcklein zu und legst es auf den Bauch.