



## Äussere Anwendungen in der Pflege

### **Wickel und Kompressen**

Wickel und Kompressen gehören zu den äusseren Anwendungen und hatten schon früher in der traditionellen Volksmedizin ihren Platz. In der Anthroposophischen Medizin sind sie als pflege-therapeutische Intervention aufgenommen und in das Behandlungskonzept integriert worden.

### **Wie wirken Wickel und Kompressen?**

Wickel und Kompressen führen unter anderem zu einer verbesserten Durchblutung, wirken gegen Schmerzen und fördern die Ausscheidungsvorgänge. Die Wirkung der verordneten Substanz (Tee, Salbe oder Öl) unterstützt spezifisch bei verschiedenen Beschwerden wie Müdigkeit, Verspannung, Schmerzen, Unruhe etc. Nach einer Anwendung fühlt man sich erfrischt und erholt.

### **Wie werden Wickel und Kompressen gemacht?**

Mit Tüchern werden Substanzen auf die Haut aufgebracht und dort befestigt. Durch den umhüllenden Wickel entsteht eine Art zweite Haut, die Grenze und Stütze gibt. Die einzigartige Verbindung von Wärme/Hitze oder Kühle/Kälte gibt eine klimatische Hülle, in der sich die Wirkung von Substanzen, wie zum Beispiel Kamille oder Schafgarbe, entfalten kann.



### **Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka**

Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka sind pflegerische Körperanwendungen, die Anfang des letzten Jahrhunderts als Bestandteil des Therapiekonzepts der Anthroposophischen Medizin von den beiden Ärztinnen Dr. Ita Wegman und Dr. Margarete Hauschka entwickelt wurden.

### **Wie wirken Rhythmische Einreibungen?**

Die behutsamen Berührungen regen den geschwächten Organismus an. Sie unterstützen den Menschen in seiner Eigenwahrnehmung und steigern die Vitalität. Die Folgen sind eine Verbesserung des Wohlbefindens,

eine Durchwärmung und Belebung des Gewebes und das Lösen von Verspannungen. Rhythmische Prozesse wie Atmung oder Ausscheidungsvorgänge werden angeregt und gestärkt.

### **Wie werden Rhythmische Einreibungen gemacht?**

Bei dieser Behandlungsmethode beruht die Berührungsqualität auf rhythmischen Prinzipien. Mit achtsamen, fein geführten Bewegungen werden medizinische Öle und Salben entweder in Teil- oder Ganzkörpereinreibungen auf den Körper aufgetragen. Im Anschluss daran soll der Patient noch eine kurze Zeit ruhen.

### **Standort St.Gallen**

Zentrum für Integrative Medizin, Haus 33  
Greithstrasse 20  
CH-9007 St.Gallen

Tel. +41 71 494 64 24  
anmeldungen.zim@kssg.ch  
www.integrativemedizin.kssg.ch

### **Standort Flawil**

Ambiplus  
Krankenhausstrasse 23  
CH-9230 Flawil

Tel. +41 71 394 70 01  
ambiplus@kssg.ch