

# Alte Hausmittel richtig anwenden – Wickel in der natürlichen Hausapotheke

Kurs 500

Wickel und Kompressen sind aus der Tradition der Kranken- und Gesundheitspflege in allen Kulturen nicht wegzudenken. Insbesondere in der «Volksmedizin» haben sie ihren Platz und helfen, Beschwerden des Alltags zu lindern bzw. zu kurieren. In belastenden Situationen und bei starkem Stress können Wickel und Kompressen unterstützen. Als Prophylaxe gesundheitlicher Probleme helfen sie, durch ihre wohltuende und entspannende Wirkung.

## Inhalt

- Wirkungsweise von Wickel / Kompressen
- Technik und Material für Öl- und feucht-heissen Dampf- sowie Bienenwachskompressen
- Anwendungen «aus dem Kühlschrank» wie Quark, Zitrone, Kohl
- Anwendungen bei Beschwerden wie Infekten, Schmerzen, Verdauungsbeschwerden, Stress
- Heilpflanzen, Öle und Salben
- praktisches Üben einzelner Anwendungen

## Lernziele

Die Teilnehmenden

- erhalten einen Einblick in die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Wickeln
- kennen Anwendungsmöglichkeiten, Wirkungsweisen, Gefahren und Kontraindikationen einiger ausgewählter Anwendungen
- kennen die Anwendung ausgewählter Substanzen
- sind befähigt, die gelernten Anwendungen im Rahmen der Hausapotheke zu erproben
- kennen die Grenzen der Anwendungen und wissen, wann ein Arzt aufzusuchen ist

**Zielgruppe** Personen aus dem Gesundheitswesen, Interessierte

**Kursleitung** Monika Layer  
*Dipl. Pflegefachfrau, Lehrerin für Pflegeberufe,  
Expertin für komplementäre Pflegemethoden, Heilpflanzenexpertin*

**Kursdaten** **Kurs A:** 09.02.18  
von 09.10 – 16.50 Uhr (7 Lektionen)

**E-log** 5.75 log-Punkte

**Kursort** SBK Kursraum, Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen

**Kurskosten** SBK-Mitglieder: Fr. 200.–  
Nichtmitglieder: Fr. 270.–  
Umfassende Kursunterlagen und Kursmaterial: Fr. 30.–