

Bienenwachs



Ein in Bienenwachs getränktes Stück Stoff, auf die Brust gelegt und mit Wolle warm gehalten, ist eine besonders beliebte Behandlung. Die milde Wärme auf der Brust und die immer wieder sachte aufsteigenden Honigdüfte sind äusserst wohltuend und laden ein zu einer entspannten, offenen Haltung im Brust-/Schulterbereich.

Wirkungsweise

Bienenwachsbehandlungen sind milde Wärmebehandlungen. Sie wärmen und beruhigen. Sie wirken schleimlösend bei *Husten* und lindern Hustenreiz.

Anwendung

- *Husten/Bronchitis*
- als Erkältungsvorbeugung, besonders an nasskalten Tagen

Material

- Bienenwachskompresse mit Folie
- Zwischentuch
- *Rohwolle*
- *Befestigungsmaterial*
- 2 Wärmflaschen

Fertige Bienenwachskompressen erhältst Du in einigen Drogerien und Apotheken, evtl auf Vorbestellung. Du kannst sie aber auch selbst herstellen: Du nimmst einen zirka 10×20 cm grossen Baumwollappen und tauchst ihn 2-3mal in reinem, flüssigem Bienenwachs. Dann hängst Du ihn auf, lässt ihn trocknen und verpackst ihn in Pergamentpapier oder in einem Plastiksack.

Zubereitung

Zuerst wärmst Du alle Materialien vor: Du legst die Bienenwachskompresse (eingehüllt in der Folie), das Zwischentuch und die *Rohwolle* zwischen zwei Wärmflaschen (nicht zu heiss, sonst

verläuft der Bienenwachs) und wärmst auch das Befestigungsmaterial vor. Nach etwa 10 Minuten nimmst Du die Bienenwachskompresse heraus, entfernst die Folie und legst die Kompresse auf die Brust. Du kannst evtl gleichzeitig eine zweite Kompresse auf den Rücken legen. Sofort legst Du das angewärmte Zwischentuch und die *Rohwolle* darauf und befestigst es satt. Für die Befestigung bei Babies und Kleinkindern siehe Seite 66.

Es ist wichtig, dass die Kompresse so warmgehalten wird, dass sie auf der Haut «klebt». Nur so ist sie wunderbar wärmend, weich und schenkt ein Gefühl von Geborgenheit. Sie kann mehrere Male verwendet werden.

Einwirkungszeit

Die Kompresse bleibt so lange sie angenehm und warm empfunden wird, über Stunden oder den ganzen Tag oder die Nacht über, angelegt. Sorge nach dem Entfernen dafür, dass die Brust weiterhin mit Wolle warm gehalten wird.

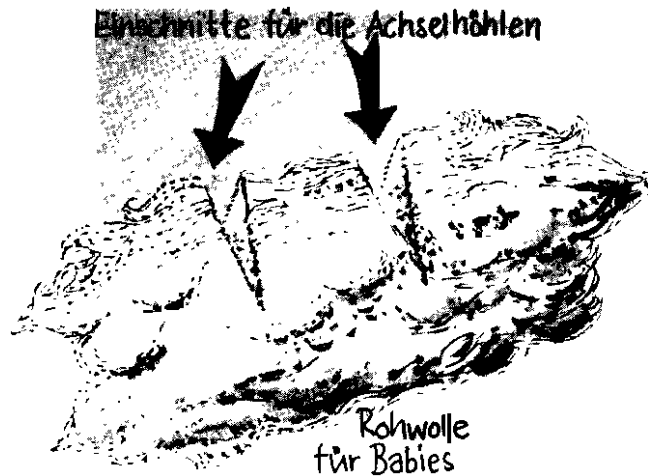
Brustwickel für Babies und Kleinkinder

Wickle anstelle eines Wolltuches vorgewärmte *Rohwolle* mit Einschnitten für

die Achselhöhlen rund um den Brustkorb und befestige sie mit einer Nabelbinde oder der Unterwäsche (zB Body).

Vorsicht: Nimm für *Babies* mit *Husten* einen besonders milden *Bronchialbalsam*, ohne Kampfer und nur in haselnussgrosser Menge. Es eignen sich auch *Bienenwachskompressen*, auch für kleine *Babies*. Diese reagieren manchmal mit einer Hautreizung, welche jedoch innert weniger Stunden wieder abklingt.

Bei Unsicherheit, zB bei Allergie eines Elternteiles oder Anderem, kannst Du auch **nur Rohwolle** zur milden Durchwärmung – und in der Folge Durchblutungsanregung und Schleimlösung – umlegen. Bei Unverträglichkeit von



Wolle nähst Du sie in Gaze, Baumwolle oder Bouretteseide ein. Auch eine angewärmte Ölkompressse

mit *Johnnisöl* ist geeignet und wirksam bei *Babies* mit *Husten* (mit *Rohwolle* über Stunden warm halten).