

Kräuterkissen

Das Kräuterkissen ist eine milde und beliebte Anwendung. Trocken oder feucht-warm zubereitet entfalten die Heilkräuter ihre spezifische Wirkung.

Dem gewählten Heilkraut entsprechend ist die Wirkung eher beruhigend, entspannend, krampflösend, schmerzlindernd, entzündungshemmend oder durchblutungsfördernd.

Anwendungsbereiche

- Ohrenscherzen (Kamille)
- Schlafstörungen, Nervosität (Lavendel, Kamille)
- Zahnschmerzen, Zahnung (Kamille)
- Drüenschwellung bei Mumps (Kamille)
- Menstruationsschmerzen, Bauchschmerzen (Gänsefingerkraut, Kamille, Heublumen)
- Augenentzündung, übermüdete Augen (Augentrost)
- Husten (Lavendel, Thymian)
- Rückenschmerzen, Arthrose (Heublumen)

Material

- getrocknete Heilkräuter
- 1 feines Tuch (z.B. Gaze, Stofftaschentuch) oder 1 Stoffsäcklein
- 1 Stück Rohwolle oder 1 Zwischentuch
- evtl. 1 Aussentuch für die Befestigung
- 1-2 Wärmflaschen

Das trockene Kräuterkissen

Vorbereitung

- Packen Sie die Heilpflanzen ungefähr 1-2 cm dick in das Kompressentuch oder füllen Sie ein Stoffsäcklein damit.
- Wärmen Sie das Kräuterkissen zwischen zwei mit sehr heissem Wasser gefüllten und mit einem Plastiksack geschützten Wärmflaschen auf.

Durchführung

- Das Kräuterkissen auflegen.
- Evtl. ein Stück Rohwolle darauf legen.
- Nach Bedarf mit dem Aussentuch befestigen.
- Anwendungsdauer mind. 30 Minuten.
- Kann beliebig oft wiederholt werden. Nehmen Sie für jede Anwendung neue Kräuter.
- Sie können die Wirkung mit einer flach gefüllten, mit einem Plastiksack geschützten, Wärmflasche unterstützen.

Tip

Bei Ohren- oder Zahnschmerzen kann die Wärmflasche als Kopfkissen dienen. Legen Sie zuerst ein Tuch darauf und dann das Kräuterkissen. Nun legt sich der Patient mit der schmerzenden Stelle darauf. Ist besonders gut geeignet für Kinder, die sich den Wickel nicht befestigen lassen.

Siehe Foto → Seite 164

Das feucht-warme Kräuterkissen

Vorbereitung

- Packen Sie die Heilpflanzen ungefähr 1-2 cm dick in das Kompressentuch oder füllen Sie ein Stoffsäcklein damit.
- Erhitzen Sie die Kompresse folgendermassen:
Variante 1 – mit Dampf:
Füllen Sie ein wenig Wasser in eine Pfanne/einen Topf passender Grösse.
Befestigen Sie das Kräuterkissen mit Wäscheklammern am Rand. Oder legen Sie dieses in ein grosses Metallsieb, welches Sie auf den Rand stellen.
Evtl. einen Topfdeckel oder Teller darüber legen.
Das Wasser zum Kochen bringen und das Kräuterkissen während ungefähr 10 Min. im Wasserdampf erhitzen.



Dampf befeuchtet und erwärmt die getrockneten Heilkräuter



Verschiedene Möglichkeiten die Kräuter über dem Dampf zu erwärmen

Variante 2 – mit kochendem Wasser:

Legen Sie das Kräuterkissen in eine vorgewärmte Schüssel und übergießen Sie es mit wenig kochendem Wasser. Das Kissen sollte nur knapp bedeckt sein. Zugedeckt ungefähr 5 Min. ziehen lassen. Danach gut auswringen.

Tragen Sie dazu Gummihandschuhe oder wickeln Sie das nasse Kräuterkissen in ein trockenes Tuch, welches Sie von den Enden her zusammendrehen, um so das überschüssige Wasser herauszupressen.

Durchführung

- Legen Sie das erhitzte Kräuterkissen nach sorgfältiger Wärmeprobe auf.
- Darüber kommt das vorgewärmte 2-lagige Zwischentuch und evtl. ein Stück Rohwolle.
- Nach Bedarf mit dem Aussentuch befestigen.
- Anwendungsdauer 20–30 Minuten.
- Kann beliebig oft wiederholt werden. Ausnahme: Heublumenwickel. Diesen max. 1x tägl. durchführen.
- Sie können die Wirkung mit einer flach gefüllten und mit einem Plastiksack geschützten Wärmflasche unterstützen. Tipp dazu siehe oben.

Nachbehandlung

- Haut gut abtrocknen und evtl. ein passendes Öl sanft einmassieren.
- Rohwolle oder ein warmes Tuch auflegen.
- Mind. 30 Minuten nachruhen und an der Wärme bleiben.