

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 verankert. 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 entspannte Wirkung.

Inhalt

- Wirkungsweise von Wickel / Kompressen
- Technik und Material für Öl-, Essenz- und feucht-heissen Dampfkompressen, Salbenauflagen
- Anwendungen «aus dem Kühlschrank» wie Quark, Zitrone, Kohl
- Anwendungen bei Beschwerden wie: Infekten der Atemwege und ableitenden Harnwege, Schmerzen, stumpfen Verletzungen, Verdauungsbeschwerden, Stress
- Heilpflanzen, Öle und Salben
- praktisches Üben einzelner Anwendungen

Lernziele

Die Teilnehmenden

- erhalten einen Einblick in die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Wickel
- kennen Anwendungsmöglichkeiten, Wirkungsweisen, Gefahren und Kontraindikationen einiger ausgewählten 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:** 10.03.2017
von 9.10 – 16.50 Uhr (7 Lektionen)

Kursort SBK Kursraum, Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen

Kurskosten SBK-Mitglieder: Fr. 200.–
Nichtmitglieder: Fr. 270.–
Umfassende Kursunterlagen / Materialien: Fr. 30.–