

Abb. 1 Die meisten wärmenden Wickel und Auflagen werden mit einem Außentuch fixiert. Quelle: Elke Heilmann-Wagner, Bobenheim am Berg

Wohltuende Wärme

WICKEL und AUFLAGEN bei bronchialen Erkrankungen ✎ Elke Heilmann-Wagner

KURZ GEFASST

- 1 Thermische Reize sprechen verschiedenste Prozesse in unserem Organismus an. Gezielt angewendet, ermöglichen sie es, bestehende Therapiekonzepte zu ergänzen.
- 2 Äußere Anwendungen wie die Dampfaufgabe mit nur 2 Waschlappen sowie Auflagen mit Leinsamen, Quark, Öl, Salben oder Bienenwachs können den Verlauf von Krankheiten mildern und die Genesung auf natürliche Weise unterstützen.
- 3 Die Rezepturen beschreiben, wie bewährte Wickel und Auflagen dabei durch Anreicherungen – etwa mit Teeaufgüssen oder ätherischen Ölen – noch wirksamer gemacht werden.

Einatmen und Ausatmen – ein Rhythmus, der uns durch unser Leben trägt. Was aber, wenn dieser Rhythmus durch Husten und akute oder chronische Atemwegsbeschwerden gestört ist? Was, wenn die Infektabwehr nicht mehr ausreicht und es zu einer Entzündung der Atemwege kommt?

Thermische Reize, empfindsame Berührung

Hier können Wickel und Auflagen durch ihre wohltuende Wirkung in Verbindung mit anderen Behandlungskonzepten Linderung verschaffen. Über thermische Reize, die Wirkung verschie-

dener Zusätze und die empfindliche Zuwendung und Berührung werden alle Lebensprozesse in unserem Organismus angesprochen. Sie können beruhigend, anregend, stärkend auf die Atmung, Durchblutung, Stoffwechsel, Wärmebildung und Wärmeverteilung sowie unser Immunsystem wirken.

Bestehende Therapiekonzepte ergänzen

Bei akuten und chronischen Erkrankungen der Bronchien können äußere Anwendungen nach Prüfung der Kompatibilität mit bestehenden Behandlungskonzepten durchgeführt werden. Werden Wickel und Auflagen gleich bei den ersten Anzeichen eines grip-palen Infektes angelegt, können sie Krankheitssymptome mildern und den Verlauf und Genesungsprozess auf natürliche Weise unterstützen.

Merke: Bei Sensibilitätsstörungen (zum Beispiel wenn die Temperatur nicht richtig eingeschätzt werden kann) und eingeschränkten Schutzreflexen (zum Beispiel wenn der Patient nicht abhusten kann) ist Vorsicht geboten.

Behandlung mit Wärme

Wirkung von Wärme auf den Körper:

- primär gefäßerweiternd (bei allmählich einschleichender Wärmeeinwirkung) – direkte Vasodilatation, passive Hyperämie, direkt vagoton
- sekundär gefäßerweiternd (bei plötzlich einwirkender Hitze) – primär: Vasokonstriktion, mit leichtem Frösteln und Gänsehautbildung; sekundär: Vasodilatation, mit vermehrter Gewebsdurchblutung, reaktiver Hyperämie
- Steigerung des Stoffwechsels



Abb. 2 Vorbereitung einer Dampfauflage. Quelle: Elke Heilmann-Wagner, Bobenheim am Berg

- schmerzlindernd und schmerzreduzierend
- Auflockerung des Bindegewebes
- Senken des Muskeltonus
- beruhigend, vagoton

Wahl der zusätzlichen Mittel

Verschiedene Faktoren beeinflussen die Auswahl, Dosierung und Anwendungsform ätherischer Öle und anderer Zusätze zur Behandlung kranker Menschen und müssen berücksichtigt werden:

- Alter und Konstitution
- Abneigung gegen einen bestimmten Duft
- allergische Reaktionen auf Inhaltsstoffe
- Hautbeschaffenheit
- Dauermedikation
- erhöhte Reizbarkeit und Krampfneigung
- psychische Belastung

Merke: Wegen der Gefahr eines reflektorischen Atemstillstands bei Säuglingen und Kindern bis 6 Jahren keinesfalls Öle anwenden, die Menthol, Thymol oder Campher enthalten!

Die Dampfauflage mit 2 Waschlappen

Eine Anwendung kann als feucht-heiße Brustauflage oder als Dampfauflage hergestellt werden und mit Thymiantee, einem Ingweraufguss oder auch mit ätherischen Ölen zubereitet werden. Die beschriebene Form der Dampfauflage eignet sich gut für Säuglinge und Kleinkinder, sehr wärmeempfindliche Menschen, auf Reisen oder aber wenn es mal schnell gehen soll.

Indikationen:

- Schwäche, Erschöpfung
- Hustenreiz, Heiserkeit
- Krupphusten
- Bronchitis

Material:

- 2 Waschhandschuhe
- bei Bedarf Gummihandschuhe oder Gabel
- 1 Tasse oder kleine Schüssel
- bis 45 °C heißes Wasser aus dem Wasserkocher oder Wasserrhahn
- Außentuch (Wolltuch oder großes Badehandtuch)

Schnell und einfach zubereitet

1. Variante: Ein Waschhandschuh wird in einer Schüssel mit heißem Wasser getränkt und ausgewrungen. Den feucht-heißen Waschhandschuh einfach in der Breite falten und in den 2. trockenen, gegebenenfalls vorgewärmten Waschhandschuh schieben.

2. Variante: Ein Waschhandschuh in der Breite falten und eingewickelt in eine Tasse geben. Mit ca. 80–100 ml heißem Wasser übergießen, gerade so viel, dass der Waschhandschuh gleichmäßig feucht, aber nicht tropfnass ist. Mit einer Gabel den feucht-heißen Waschhandschuh entnehmen und einfach gefaltet in den trockenen, gegebenenfalls vorgewärmten Waschhandschuh einlegen.

Die Auflage wird nach Überprüfung der Temperatur achtsam auf die Brust aufgelegt. Zum Hüten der Wärme wird noch ein größeres Außentuch zirkulär über die Dampfaufgabe gewickelt. Zusätzlich kann auch ein warmes Körnerkissen aufgelegt werden.

Anwendungsdauer/-häufigkeit:

- Die Dampfaufgabe bleibt so lange angelegt, wie sie als angenehm warm empfunden wird. 5–15 min können schon ausreichen.
- Der feucht-heiße Wickel sollte ein intensiver Wärmereiz sein, der den eigenen Körper zu einer sichtbaren Wärmereaktion anregt.
- 1 × tgl. anlegen und – je nach Beschwerdebild – bei Bedarf über mehrere Tage wiederholen
- kurmäßig 5 Tage Anwendung, 2 Tage Pause

Nachbereitung: Nach dem Entfernen der feuchten Auflage, wird die Haut abgetrocknet und der Oberkörper nochmals mit dem Außentuch umhüllt. Nachruhe: 15–30 min.

Mit Teedrogen und ätherischen Ölen noch wirksamer

Als Teedrogen kommen klassischerweise infrage:

- Echtes Thymiankraut
- Schafgarbenkraut
- außerdem beispielsweise: Quendelkraut, mit dem Mörser zerkleinerte oder zerriebene Fichtennadeln oder angestoßene Anisfrüchte

Zubereitung des Teeaufgusses: 1 EL Teedroge mit 100 ml heißem Wasser überbrühen. Abgedeckt 5–10 min ziehen lassen, anschließend weitere 150 ml heißes Wasser dazugeben. Für die 1. Variante die gesamte Menge des Teeaufgusses über den Waschhandschuh gießen, bei der 2. Variante nur ca. 100 ml verwenden.

Ätherische Öle: Je nach Indikation, Alter und Konstitution wird 1 Tr. ätherisches Öl mit Emulgator (Sahne, Honig, Meersalz) auf 250 ml Wasser vermischt:

- Lavendel fein: bei Unruhe, Anspannung, Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten, Bronchitis. Wirkung: antibakteriell, antiviral, fiebersenkend, entzündungshemmend, krampflösend, schlaffördernd
- Thymian Ct. Linalool bei Infekten der oberen Atemwege, spastischem Husten. Wirkung: antibakteriell, antiviral, krampflösend, immunstimulierend, hautpflegend

Die Leinsamenaufgabe

Äußerlich als Kataplasma (Breiumschlag) aufgelegt, wirkt diese Auflage als guter Wärmespeicher. Neben den Schleimstoffen entfaltet auch das fette Leinöl seine Wirkung.

Indikationen:

- Husten
- Bronchitis
- Sinusitis

Wirkung:

- durchblutungsfördernd – lockert festsitzendes Sekret



Abb. 3 Leinsamen: Äußerlich als Kataplasma (Breiumschlag) aufgelegt, wirken sie als guter Wärmespeicher. Symbolbild. © deniskarpenkov / stock.adobe.com

- stoffwechsellanregend
- entspannend

Material:

- 3 Tassen frisch geschroteter Leinsamen auf 4 Tassen Wasser
- 1 kleiner Kochtopf
- 1 Rührlöffel
- Küchenrollenpapier oder Teebeutel
- 1 Mullwindel
- 1 Außentuch aus Wolle oder ein großes Badehandtuch

Tipp: Keine Stofftaschentücher verwenden, da sie zu sehr verkleben. Für Kleinkinder eine kleine Portion in einen Teebeutel füllen.

Durchführung:

- Den Leinsamenschrot in kochendes Wasser einrühren und 5–10 min unter Rühren aufquellen lassen, bis sich der Brei zäh vom Löffel löst.
- Mullwindel ausbreiten, eine Lage Küchenrollenpapier auflegen, darauf den Leinsamenbrei verstreichen und mit einer zweiten Lage Papier abdecken. Die freien Enden der Mullwindel im Uhrzeigersinn zu einem Päckchen nach innen falten.
- Nach Temperaturverträglichkeit die Auflage mit der einlagigen Tuchseite auf die Brust legen und mit dem Außentuch zirkulär angelegt abdecken.
- Das Päckchen lässt sich gut an den Körper anmodellieren und kann so lange belassen werden, wie es sich angenehm warm anfühlt.

Nachbereitung: nach dem Abnehmen der Auflage noch für ca. 15–30 min nachruhen

Anwendungsdauer/-häufigkeit: 1- bis mehrmals tgl. für ca. 30 min, solange die Beschwerden anhalten

Die körperwarme Quarkauflage

Als äußere Anwendung hat Quark eine lange Tradition. Wissenschaftliche Untersuchungen über seine Wirkung gibt es kaum, aber Quark überzeugt durch seine vielseitigen Einsatzmöglichkeiten und seine lindernde Wirkung – egal ob er kalt oder körperwarm angelegt wird.

Verwendet wird immer der frische Speisequark, der schon ab dem Kleinkindalter genutzt werden kann, beispielsweise als milde schleimlösende Auflage. Quark ist gut verfügbar und günstig. Die Auflage lässt sich einfach herstellen.

Indikationen:

- Halsschmerzen
- Husten
- Bronchitis

Kontraindikationen:

- Milcheiweiß-Kontaktallergie
- offene Wunden

Wirkung:

- hustenreizlindernd
- mukolytisch
- sekretolytisch
- spasmolytisch

Materialien:

- 250–500 g Speisequark (Magerstufe)
- 1 Baumwolltuch oder 1 Mullwindel



Abb. 4 Vorbereitung einer Quarkauflage. Quelle: Elke Heilmann-Wagner, Bobenheim am Berg

- 1 Messer
- 1 Zwischentuch
- 1 Außentuch aus Wolle oder ein großes Badehandtuch
- 1 Nässechutz als Unterlage

Durchführung:

- Den frischen Quark 1 cm dick mittig auf das Baumwolltuch ausstreichen und die freien Enden im Uhrzeigersinn nach innen einschlagen.
- Das Quarkpäckchen leicht anwärmen (siehe unten). Nässechutz unterlegen, Auflage auf die Brust auflegen.
- Zwischentuch zum Auffangen von Feuchtigkeit darüberlegen und Außentuch zirkulär um den Brustkorb wickeln. Den ganzen Körper während der Anwendung warmhalten.

Anwärmen des Quarkpäckchens: Entweder man erhitzt einen Teller über einem Topf mit kochendem Wasser, legt das Quarkpäckchen auf und erwärmt es leicht. Oder man erwärmt 2 Teller in der Mikrowelle oder im Backofen, nimmt sie heraus und legt das Quarkpäckchen dazwischen.

Nachbereitung: Nach Abnahme der Auflage wird die Haut abgetrocknet und noch einmal mit dem Außentuch eingehüllt. Der Patient sollte zugedeckt mindestens 15 min nachruhen.

Anwendungsdauer/-häufigkeit:

- mindestens 30 min
- 1 × tgl., bei Bedarf über mehrere Tage

Den Quark gehaltvoller machen

Der körperwarme Quark kann mit ätherischen Ölen angereichert werden. Je nach Alter und Konstitution des Patienten gibt man dafür 1–3 Tr. des jeweiligen ätherischen Öls auf 500 g Quark. Infrage kommen:

- Lavendel fein
- Thymian Ct. Linalool
- Cajeput
- Eucalyptus radiata
- Niaouli

Anwendung: bei grippalen Infekten und Bronchitis

Wirkung: antiseptisch, antibakteriell, antiviral, hustenreizlindernd, mukolytisch, expektorierend, die ziliäre Tätigkeit fördernd, krampflösend und schmerzlindernd

Die Ölauflage

Die temperierten Ölaufgaben sind milde und wirkungsvolle Ersthelfer in der Erkältungszeit. Sie sind in der Handhabung wenig aufwendig. Zur Anwendung können Einzelöle oder auch fertige Ölmischungen kommen.

Indikationen von verschiedenen Ölen

Lavendel fein:

- Husten/Bronchitis
- Erkältung

- Asthma bronchiale
- Nervosität und Unruhe
- Schlafstörungen

Eucalyptus radiata:

- Erkältung mit Husten und Schnupfen
- Bronchitis

Eucalyptus radiata ist gering dosiert auch beim Kleinkind gut geeignet. Wirkung: stark antibakteriell und antiviral, entzündungshemmend, mukolytisch, expektorierend und fiebersenkend.

Thymian Ct. Linalool

- Hustenreiz
- Keuchhusten
- Erkältung

Material:

- ätherisches Öl und ein fettes Öl oder fertige Ölmischung zur Atemunterstützung
- 1 Leinenläppchen (gegebenenfalls Einmaltuch oder Vlieskompressen) in einer der Auflagestelle entsprechenden Größe, doppelt oder 3-fach gefaltet
- 1 wärmendes Zwischentuch (etwas größer als die Ölkompressen) oder nur Rohwolle
- 1 Außentuch (Woll- oder Badetuch), groß genug, um es um den Körper zu wickeln
- 2 Wärmflaschen
- Butterbrotpapier

Dosierung (siehe Tabelle 1): Bei Erwachsenen verwendet man ein 1–3%iges Ölgemisch, bei Kindern und alten Menschen ein 0,1–1%iges. Die Ölgemische sollten aus einem Pflanzenöl (zum Beispiel Oliven-, Sonnenblumen-, Mandelöl) und einem 100% reinen, natürlichen, ätherischen Öl bestehen.

TABELLE 1

Dosierung ätherischer Öle bei der Ölauflage

Ätherisches Öl	Pflanzenöl	Konzentration der Ölmischung
1 Tr.	50 ml	0,1%
1 Tr.	20 ml	0,25%
1 Tr.	10 ml	0,5%
1 Tr.	5 ml	1%
20 Tr.	100 ml	1%
2 Tr.	5 ml	2%
3 Tr.	5 ml	3%

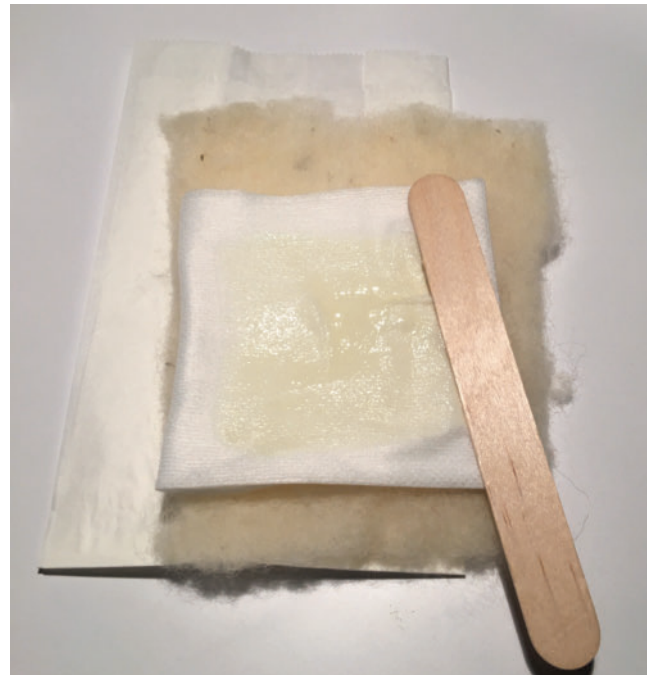


Abb. 5 Vorbereitung einer Salbenauflage. Quelle: Elke Heilmann-Wagner, Bobenheim am Berg

Durchführung:

- Das Innentuch mit dem hergestellten Ölgemisch (zum Beispiel 1%ige Ölmischung: 5 ml fettes Öl plus 1 Tr. ätherisches Öl) oder 5 ml Fertigmischung zur Atemunterstützung beträufeln, in das Butterbrotpapier einpacken und mit dem Zwischentuch zwischen 2 flach gefüllten Gummiwärmflaschen leicht erwärmen. Wenn keine Wärmflaschen zur Verfügung stehen, kann die vorbereitete Ölauflage auch nach der bei der Quarkauflage beschriebenen Methode angewärmt werden.
- Ölauflage aus dem Papier nehmen, auf die Brust auflegen, mit dem Zwischentuch oder der Rohwolle abdecken und den Patienten mit dem Außentuch einwickeln.
- Eventuell eine Wärmflasche über das Außentuch legen und die zweite an die Füße geben.
- Bei unruhigen Patienten oder Kindern können Sie statt des Außentuchs ein eng anliegendes T-Shirt verwenden.

Anwendungsdauer/-häufigkeit:

- Die Ölauflage sollte mindestens 20 min liegen bleiben. Sie darf aber auch so lange aufliegen, wie es als angenehm empfunden wird.
- 1 × tgl. anlegen und nach 5 Tagen für 2 Tage pausieren

Salbenauflage mit Bronchialsalbe/-balsam

Salben, Cremes oder Balsame können in unterschiedlicher Weise auf die Haut aufgetragen werden. Als Einreibung oder Massage werden die Substanzen mit Druck und Reibung auf die Haut auf-

getragen. Das regt eine stärkere Durchblutung an, und die Haut wird dadurch wärmer, was für die Resorption der Substanzen förderlich ist.

Wenn aber die Einreibung mit der Substanz an der betroffenen Stelle als unangenehm empfunden wird, dann ist eine Salbenaufgabe eine gute Alternative. Sie eignet sich besonders für berührungsempfindliche, schmerzende oder entzündliche Hautpartien, wenn das Einreiben einer Substanz eine unerwünschte Aktivierung bringen könnte. Die Resorption wird in diesem Fall durch leichtes Erwärmen der Salbenaufgabe und eine zusätzlich wärmende Abdeckung unterstützt.

Indikationen:

- trockener Husten
- grippaler Infekt
- Bronchitis

Kontraindikation: Allergie gegen einen der Inhaltsstoffe. Im Zweifelsfall sollte man vorher testen (zum Beispiel in der Ellenbeuge). Hautverletzungen sowie nässende oder entzündliche Hauterkrankungen im Bereich der Auflagestelle müssen abgedeckt werden.

Merke: Einige ätherische Öle sind nicht für Kleinkinder geeignet! Ob die jeweilige Salbe bei Kindern unter einem Jahr, unter 3 oder unter 6 Jahren angewendet werden darf, muss vor der Anwendung abgeklärt werden.

Wirkung:

- antibakteriell
- mukolytisch
- sekretolytisch
- expektorierend
- krampflösend

Material:

- 1 Baumwolltuch/Vlieskompressen in der gewünschten Auflagegröße
- Bronchialsalbe/Balsam, zum Beispiel mit Auszügen aus Spitzwegerich oder mit ätherischen Ölen von Thymian, Eukalyptus und Myrte
- 1 Spatel
- 1 Butterbrottüte
- 1 Waschhandschuh mit Watte oder Rohwolle oder 1 Gästehandtuch
- Befestigungsmaterial
- Wärmflasche

Durchführung:

- Die Salbe/den Balsam 1–2 mm dick auf das Tuch ausstreichen, dabei die Ränder ca. 2–3 cm frei lassen.
- Das Tuch einfach zur Salbenseite gefaltet in die Butterbrottüte geben und mit dem Waschhandschuh auf der Wärmflasche oder auf der Heizung leicht anwärmen.
- Die Auflage aus der Tüte nehmen, aufklappen und direkt mit der Salbenfläche auf die Brust auflegen und mit dem warmen Waschhandschuh abdecken und fixieren.

Anwendungsdauer/-häufigkeit:

- 30–60 min pro Anwendung, auch über Nacht angelegt möglich
- 1–2 × tgl.

Die Salbenaufgaben können 2–3 × wiederverwendet werden. Zwischen den Anwendungen sollen sie luftig lagern, etwa in Butterbrotpapier/-tüte eingelegt. Bei Bedarf den Salbenlappen mit wenig Salbe nachstreichen, alle 2 Tage erneuern.

Die Kraft der Natur.

Natürliche Nahrungsergänzungsmittel aus erstklassigen Beeren-Extrakten



Alle verwendeten Inhaltsstoffe durch Studien zu Immunsystem, antiviraler und prebiotischer Wirkung sowie Sehkraft belegt.



Studien

Gerne bieten wir Ihnen verschiedene Kooperationsmöglichkeiten an.

Kontaktieren Sie uns unter office@berrypharma.com oder über unsere Hotline +49 8664 75 681 – 98. Wir senden Ihnen umgehend kostenlose Muster und weiteres Informationsmaterial zu.



rubyni.com

Die Bienenwachsauflage

Die Bienenwachsauflage dient einer sanft wirkenden Wärmeanwendung, die zu einer tiefen, harmonisierenden Durchwärmung im Organismus führt. Kommt es in Krankheitsphasen zu Einschränkungen der Körperdurchblutung, kann die Bienenwachsauflage Wärme, Hülle, Zuwendung und Ruhe schenken.

Indikationen:

- Erkältung
- Husten
- Bronchitis
- Pseudokrapp
- unterstützend bei drohender Lungenentzündung

Kontraindikation: Allergie gegen Bienenprodukte

Merke: Die Auflage darf nicht auf Hautverletzungen und nässende oder entzündliche Hautpartien aufgebracht werden.

Wirkung:

- Verbesserung der Atmung
- Die Durchblutung wird angeregt. Folge: Entspannung, Schmerzlinderung und Schleimverflüssigung in den Bronchien. Die Thermoregulation, die gleichmäßige, harmonische Durchwärmung des gesamten Körpers wird gefördert.
- Stärkung der Selbstheilungskräfte

Material:

- 1 Bienenwachsauflage
- 1 Butterbrotpapier/-tüte
- 2 Wärmflaschen
- bei Bedarf 1 warmes Körnerkissen
- 1 Zwischentuch oder Rohwollkissen
- 1 Außentuch

Durchführung:

- Die Bienenwachsauflage in Butterbrotpapier einpacken und zwischen 2 mit ca. 30°C warmem Wasser gefüllten Wärmflaschen leicht anwärmen, bis sie weich und biegsam ist. Dünne Wachsauflagen können zwischen den Händen oder ganz leicht nur mit dem Haartrockner angewärmt und aufgelegt werden.
- Nach dem Auspacken die Temperatur prüfen und die Auflage auf die Brust auflegen.
- Das angewärmte Zwischentuch oder Rohwollkissen über die Auflage legen und zusätzlich mit einem Wolltuch oder Ähnlichem fixieren.
- Bei Patienten ab dem Grundschulalter kann zusätzlich noch ein leicht angewärmtes Körnerkissen über das Zwischentuch aufgelegt werden. Auf warme Füße achten.

Nachbereitung: Bei mehrmaliger Verwendung kann die Bienenwachsauflage nach Gebrauch in der Butterbrottüte aufbewahrt werden.

Anwendungshäufigkeit/-dauer:

- 1 × bis mehrmals tgl., 30 min bis 2 h (Bei längeren Anwendungen sind Hautirritationen möglich! – daher Auflagedauer, zum Beispiel bei Säuglingen und sehr hautempfindlichen Personen, langsam anpassen.)
- Verwendungsdauer: 1–6 × – abhängig vom Beschwerdebild beziehungsweise solange die Bienenwachsauflage noch angenehm riecht und nicht bröckelt

Fertigpräparate

Bienenwachs-Brustauflagen (alle Präparate Fa. Wachswerk):

- 6 × verwendbar
- gelbes Bienenwachs auf Seide
- lindert Husten, Bronchitis, Erkältungsbeschwerden
- für Säuglinge ab 3 Monate, Kinder und Erwachsene

Hustenbrustwickel Thymian:

- 1 × verwendbar
- ätherisches Öl: Thymian Ct. Linalool, gelbes Bienenwachs, Olivenöl
- bei Reizhusten, Erkältungsbeschwerden
- für Säuglinge ab 4 Wochen, Kinder und Erwachsene

Hustenbrustwickel Eucalyptus:

- 1 × verwendbar
- ätherisches Öl: Eucalyptus radiata, gelbes Bienenwachs, Olivenöl
- in der Anfangsphase von Erkältungen, Bronchitiden, akuten und chronischen Erkrankungen der Luftwege
- Kinder ab 12 Monate und Erwachsene

 Dieser Artikel ist online zu finden:

<http://dx.doi.org/10.1055/a-2089-8681>



ELKE HEILMANN-WAGNER

Elke Heilmann-Wagner ist 1. Vorsitzende des Linum e. V., eines Vereins zur Förderung der naturheilkundlichen und ganzheitlichen Pflegemethoden, insbesondere die der Wickel und Auflagen. Sie ist Lehrerin für Pflegeberufe und Kursleiterin für Basale Stimulation in der Pflege, Wickel und Auflagen, Aromapflege, Kneipp sowie Heilpflanzenkunde.

E-Mail: info@elkeheilmannwagner.com