

Senfmehl-Auflage

WAS IST EINE SENFMEHL-AUFLAGE?

Wickel und Auflagen sind ein traditioneller und fester Bestandteil der Naturheilkunde. Durch die Kombination von Wärme oder Kälte, Feuchtigkeit und pflanzlichen Naturmitteln können verschiedene Reaktionen im Körper erreicht werden, die zu Gesundheit oder Heilung beitragen. Aufgrund ihrer sanften Wirkweise haben sie sich seit vielen Jahrhunderten in der Anwendung bewährt. Sie können den Heilungsvorgang unterstützen und andere Behandlungsmaßnahmen sinnvoll ergänzen, weshalb die Anwendungsgebiete vielfältig sind.

Senf ist in der Volkskunde schon lange als Heilmittel bekannt. Wissenschaftlich belegt ist die äußerliche Anwendung der Senfsamen etwa als Senf-Fußbad (Senfmehlfußbad) oder in Form von Umschlägen bzw. Kompressen (Auflagen). Für Heilzwecke werden die Senfkörner zu Senfmehl zerstoßen oder zermahlen. Dadurch werden die Zellen der Senfkörner zerstört. So kommen die Senfölglykoside in Kontakt mit bestimmten Enzymen und werden von diesen zu Senföl aufgespalten, welches hauptverantwortlich für die Heilwirkung der Pflanze ist. Die Senfölglykoside wirken – ähnlich wie das Capsaicin aus der Chilischote – hautreizend und führen deshalb zu einer vermehrten Durchblutung, wodurch Entzündungen und Schmerzen gehemmt werden können.

Die Senfmehl-Auflage (auch Senfmehlkompresse) ist eine der zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten, die Senf als Heilpflanze bietet. Senf als Auflage wirkt stark hautreizend, wärmend und lokal durchblutungsfördernd. Es wurde zudem eine antibakterielle, antivirale und entzündungshemmende Wirkung nachgewiesen.

WIE WIRD EINE SENFMEHL-AUFLAGE ANGEWENDET?

Für eine Senfmehlkompresse werden aus warmem Wasser und Senfmehl kleine Packungen erstellt, die für wenige Minuten auf die zu behandelnden Körperstellen aufgelegt werden. Die Auflage verbleibt für wenige Minuten auf der Haut und kann so einwirken. Während der Behandlung liegen Sie ganz entspannt auf einer Liege und ruhen nach dem Abnehmen der Auflage noch für mindestens 30 Minuten aus.

Wichtig bei der Anwendung von Auflagen ist, dass sie nur von geschulten Fachkräften durchgeführt werden sollten, da sich bei falscher Handhabung und Nicht-Beachtung von Kontraindikationen auch schädliche Wirkungen entfalten können. Auflagen dürfen nicht bei offenen Wunden und nur bei intakter Haut angewendet werden. Kräuter und ätherische Öle müssen mit Sorgfalt ausgewählt werden. Besondere Vorsicht gilt bei ätherischen Ölen z. B. in der Schwangerschaft und bei Kleinkindern.

WANN WIRD EIN INGWER-NIEREN-WICKEL ANGEWENDET?

Durch vielfältige Wirkweise kann Senf eine Ergänzung verschiedener Behandlungsmaßnahmen sein. Senfmehl wird als Heilmittel in Form von Kompressen, Bädern und Wickeln verwendet. Zu den Anwendungsgebieten zählen:

- lokalen Schmerzen und Gelenkerkrankungen (z. B. Arthrose und Rheuma)
- Erkältung und Grippe (z. B. Fieber und Bronchitis, auch Ohrenscherzen)
- Spannungs-Kopfschmerzen
- Migräne
- Nackensteifheit und Rückenschmerzen
- Nervenentzündungen
- Muskelschmerzen
- Fibromyalgie-Schub
- Zerrungen
- Stress

Die Kosten werden von den Krankenkassen in der Regel leider nicht übernommen.
Eine Behandlung kostet 26,13 Euro.