

# Ruckzuck-Dampfaufgabe für die Leber

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Wickel und Auflagen können Ihre Leber bei einer Fastenkur, übermäßiger Leberbelastung (zum Beispiel durch fettes Essen, Alkohol, Medikamente, Infektionen), Leberschwäche, leberbedingter Müdigkeit (physisch und psychisch), Gallenblasenkolik, Schlafstörungen und Unausgeglichenheit unterstützen. Sie wirken leberstoffwechselanregend, entgiftend und juckreizstillend bei Leberstau sowie verdauungs- und galensekretionsfördernd, entzündungshemmend, krampflösend, schmerzlindernd und stimmungsaufhellend. Feucht heiße Auflagen steigern die Leberdurchblutung und unterstützen (wie in einer Studie nachgewiesen) die Leberausscheidung. Zusätzlich können Heilpflanzen zum Beispiel in Form eines Teeaufgusses mit Schafgarbe die Wirkungsweise unterstützen.

Eine leicht zu Hause durchzuführende Anwendung für die Leber ist die Ruckzuck-Dampfaufgabe mit Schafgarbe.

## Wissenswertes über die Schafgarbe

Die Schafgarbe wächst in den Sommermonaten auf trockenen Wiesen und an Wegrändern in ganz Europa, Nordasien und Nordamerika. Hautempfindliche Menschen sollten beim Sammeln der Pflanze in der Sonne vorsichtig sein. Unter Einwirkung von Sonnenlicht kann die frisch gepflückte Pflanze in seltenen Fällen Hautentzündungen auslösen. Die Schafgarbe gehört zur Familie der Korbblütler (Achtung: Korbblütler können Allergien verursachen). Arzneilich verwendet werden das Kraut und die Blüte.

Durch die Vielfalt an Inhaltsstoffen (Bitter- und Gerbstoffe, ätherische Öle, Flavonoide, Kieselsäure, Schwefel) lässt sich die Schafgarbe vielseitig sowohl innerlich als auch äußerlich einsetzen. Die Pflanze wirkt umfassend auf die Lebertätigkeit, ihre Bitterstoffe fördern die Verdauungstätigkeit. Auch wirkt sie entkrampfend im Unterleib bei Gebärmutterleiden sowie bei Erkrankungen der Blase. Als Heilmittel wird sie auch bei Wunden und äußeren Blutungen eingesetzt.

## Ruckzuck-Dampfaufgabe richtig anwenden

Eine feucht-heiße Aufgabe mit Schafgarbentee in Form einer Ruckzuck-Dampfaufgabe kann gut und schnell jeder selbst zubereiten und auflegen. Sie kann gut auf Reisen angewendet werden und eignet sich auch für sehr wärmeempfindsame Menschen.

Vorbereitung:

- 2 Waschhandschuhe
- bei Bedarf 2 Gummihandschuhe
- 1 Wasserkocher für heißes Wasser
- 1 Tasse oder 1 Thermoskanne
- Sieb oder Teebeutel
- 1 Schüssel
- 1 Außentuch
- Schafgarbenkraut als Teedroge

Durchführung: 2 EL des getrockneten Schafgarbenkrauts mit 100 ml heißem Wasser in einer Tasse oder Thermoskanne 5 Minuten abgedeckt ziehen lassen, dann abseihen oder den Teebeutel entnehmen und den Teeaufguss mit nochmals 150 ml heißem Wasser in eine Schüssel geben. Einen Waschhandschuh in die Flüssigkeit tauchen und mithilfe der Gummihandschuhe auswringen. Den feucht-heißen Waschhandschuh in der Breite falten und in den zweiten trockenen Waschhandschuh einlegen. Wenn es ganz schnell gehen soll, können Sie einen Waschhandschuh auch nur mit heißem Wasser direkt aus dem Wasserhahn befeuchten und in den trockenen zweiten Handschuh einlegen.

Die Dampfaufgabe wird nach Überprüfung der Temperatur vorsichtig auf den rechten Oberbauch über die Leberregion aufgelegt und mit einem Außentuch zusätzlich zugedeckt und fixiert. Die Aufgabe kann dort bleiben, solange sie als angenehm warm empfunden wird. Durch ein zusätzlich aufgelegtes warmes Körnerkissen oder eine Wärmflasche kann die Wärme länger gehalten werden.

Sprechen Sie mit Ihrer Heilpraktikerin oder Ihrem Heilpraktiker über Zeitpunkt und Dauer der Anwendungen: Die Aufgabe kann 1 × tgl. – auch kurmäßig – über 2–3 Wochen durchgeführt werden. Damit es zu keiner Reizgewöhnung kommt, sollte

aber nach 5 Tagen Anwendung eine 2-tägige Pause eingelegt werden. Je nach Indikation kann die Aufgabe am Vormittag zur Stärkung der aufbauenden Tätigkeit der Leber, nach dem Mittagessen zur Unterstützung der Verdauung oder am Abend zur Schlafförderung angelegt werden.

**Merke: Feucht-heiße Wickel nicht direkt auf Schmerzplaster auflegen.**

Nach der Entfernung der feuchten Aufgabe mit dem Außentuch die behandelte Auflagestelle nochmals abdecken. Danach erfolgt eine mindestens 15 Minuten dauernde Nachruhe. Dabei wird häufig die wärmende, entspannende und wohltuende Wirkung nochmals so richtig wahrgenommen.

## Wann sind Auflagen kontraindiziert?

Keine Auflagen bei:

- akuten Bauchschmerzen, evtl. gar mit angespannter Bauchdecke (= akutes Abdomen; Notarzt rufen!)
- akuten Entzündungen
- Fieber

Vorsicht auch bei Sensibilitätsstörungen und wenn die Temperatur nicht richtig eingeschätzt werden kann, zum Beispiel bei Demenz. ●

**Krankenschwester Elke Heilmann-Wagner, Bobenheim am Berg**

 Dieser Artikel ist online zu finden: <http://dx.doi.org/10.1055/a-1146-5673>

## Mit den besten Grüßen überreicht:

