



GAÄD

Gesellschaft
Anthroposophischer
Ärzte in Deutschland



© WavebreakmediaMicro

Livestream

Therapeutische Wickel bei Erkältungskrankheiten: Schnupfenzeit ist Hustenzeit - Was ist zu tun?

Mittwoch, 24. November 2021 | 18:00 bis 20:30 Uhr

In diesem Livestream laden wir Sie ein, aktiv - durch mitmachen - verschiedene äußere Anwendungen, in Form von Wickeln, Fußbädern und Auflagen kennen zu lernen, um Erkältungskrankheiten heilsam zu begegnen. Nach einer inhaltlichen Einführung in die Wickeltherapie üben wir deren praktische Anwendung. Es werden drei verschiedene Wickel und ein Fußbad demonstriert. Die Anwendungen werden Schritt für Schritt erklärt und können von Ihnen zu Hause mitgemacht werden. Die notwendige Vorbereitungsliste finden Sie weiter unten aufgeführt. Gezeigt werden:

- Der Mehrrettich Nasen-Nebenhöhlen-Wickel bei Schnupfen
- Der Bienenwachs- sowie der Kartoffelwickel bei Husten
- Das Ingwerfußbad zur Vorbeugung bei Erkältungen und bereits bestehenden Infekten

Zum Abschluss des Livestreams werden Fragen beantwortet sowie weitere Hinweise für Wickel und Fußbäder gegeben.

Auf einen gesunden Winter für Sie!

Astrid Sterner, Ärztin, Mitglied im Vorstand der GAÄD

Weiterführende Literatur und Links:

- Heilsame Wickel und Auflagen: Bernadette Bächle-Herlde, Ursel Bühring
 - Therapeutische Wickel und Kompressen: Monika Fingado
 - Wickel und Auflagen: Annegret Sonn
 - Zwiebelwickel, Essigsocken & Co: Karin Berndl & Nici Hofer
-

Registrierung und Buchung

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine einmalige Registrierung und die Buchung der Veranstaltung. Buchungen können bis 23. November 2021 kostenfrei storniert werden.

Registrierung und Buchung auf www.webinar.gaed.de.

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr richtet sich nach Berufsgruppen und ist nach dem durchschnittlichen Einkommen der Länder gestaffelt (Ärzte in Deutschland 25 bzw. 20 €, nicht-medizinische Berufsgruppen wie Eltern etc. 15 €, Studenten 8 €).

Für Schulen, die den Eltern und Pädagog*innen ihrer Schulgemeinschaft die Teilnahme kostenlos anbieten wollen, gibt es einen auf die Anzahl der Teilnehmenden abgestimmten, vergünstigten Staffelpreis. Bitte nehmen Sie hierfür möglichst frühzeitige Kontakt mit der Geschäftsstelle auf: M.Christoph@gaed.de oder unter (089) 716 77 76-18.

Teilnahmebescheinigungen

Für die Teilnahme an den Webinaren erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Fragen zur Registrierung oder Teilnahme

Bei Fragen schreiben Sie eine E-Mail an info@gaed.de oder rufen die Nummer (089) 716 77 76-0 an.

Programm und Referierende: siehe Folgeseiten

Mittwoch, 24. November 2021

18:00– **Begrüßung und Einführung in die Wickel-**
18:30 **therapie**

Astrid Sterner

18:30– **Verschnupft – der Mehrrettich Nasen-**
18:55 **Nebenhöhlen-Wickel**

Präsentation und Beantwortung von Fragen aus dem Chat

Astrid Sterner und Hannah Kreiner

18:55– **Husten – der Bienenwachs- und der Kartoffel-**
19:25 **wickel**

Präsentation und Beantwortung von Fragen aus dem Chat

Astrid Sterner und Hannah Kreiner

19:25– **Vorbeugen einer Infektion oder schon ver-**
19:45 **kühlt – das Ingwerfußbad**

Präsentation und Beantwortung von Fragen aus dem Chat Astrid Sterner und Hannah Kreiner

19:45– **Rückblick, Fragen, Austausch und Ab-**
20:30 **schluss**

Astrid Sterner

Vorbereitung

Sie können auswählen, ob und welche Anwendungen Sie praktisch mitmachen wollen. Für die praktische Durchführung ist folgendes zu besorgen und vorzubereiten:

Für den Meerrettich Nasen-Nebenhöhlen-Wickel

Einen Stuhl, in den Sie bequem Ihren Kopf anlehnen können.

Eine Wolldecke, in die Sie sich einhüllen können.

Ein Glas Meerrettich aus dem Bioladen.

Ein Haushaltsbrett und ein Frühstücksmesser.

6 Watte pads.

Eine Tube Vaseline oder eine fetthaltige Salbe.

Eine Schüssel mit warmem Wasser und einem Waschlappen und ein Handtuch.

Lavendelöl oder ein anderes Öl.

Wollsocken.

Eine Stoppuhr.

Zu besorgen: Meerrettich im Glas, Watte pads, Vaseline, Öl z.B. Lavendel oder Campher-Johanneskraut-Öl von Wala

Der Bienenwachswickel

Bienenwachsfolie für Brustwickel zu bestellen bei z.B.

www.wachswerk.de

Ein Handtuch, ein Wollwalkschal, eine mild-warme Wärmflasche – max 60°, dünn gefüllt mit Wasser

Zwei Wolldecken, Wollsocken

Zu besorgen: Bienenwachsfolie

Der Kartoffelwickel

Kartoffelpüree zB von Bauck aus dem Bioladen oder 5 große mit Schale frischgekochte (müssen noch heiß sein!) Kartoffeln

Ein Brettchen und ein Küchenmesser

Haushaltspapierrolle: 8-10 Blätter am Stück- je nach Brustumfang

Einen Wollwalkschal, ein Handtuch, dass um den Brustkorb passt, eine „Thoraxwindel“ Kochendes Wasser in einer Thermoskanne

Eine Wärmflasche mit Hülle,

Zwei Wolldecken, Wollsocken

Lavendelöl zB von Wala, Weleda oder Wandil,

eine Thoraxwindel/Wollwalkschal kann bezogen werden bei

baldur@sterners.de

Zu besorgen: Kartoffelpüree oder Kartoffeln

Haushaltspapier, Thoraxwindel, eventuell einen Wollwalkschal, Lavendelöl oder Rosmarin/Thymian/Propolis Öl oder Campher-Johanneskraut-Öl

Das Ingwerfußbad

Ingwermehl – für das Fußbad brauchen wir 3 Esslöffel.

Wer es häufiger anwenden will, bestelle sich gleich 500g

zB bei www.herbathek.de

Einen Putzeimer (10l) mit eventuell einer Unterlage, damit der Fußboden nicht nass wird.

40° warmes Wasser 4,5l und 1l kochendes Wasser in der Thermoskanne, 1-2l kaltes Wasser in einer separaten Kanne

Ein Handtuch, Woldecke, Wollsocken

Bequemer Stuhl

Lavendelöl oder ein anderes

Zu besorgen: Ingwermehl und Öl s.o.

Referentinnen



Astrid Sterner

Als Fachärztin für Allgemeinmedizin, in privater Praxis in Berlin Friedenau tätig. Sie ist als Dozentin der Ärzteausbildung Budapest und Prag. Gibt international Kurse in äußeren Anwendungen. Medizinstudium in Budapest, Würzburg und Lübeck. Mitglied im Vorstand der GAÄD.



Hannah Kreiner

Geboren in der Filderklinik, Besuch der Freien Waldorfschule Tübingen. Nach Aufenthalt in Neuseeland, Ausbildung und Examen an den Wannsee-Schulen Berlin. Kurze Tätigkeit in Havelhöhe und am Unfallkrankenhaus Berlin. Nach Elternzeit vierer Kinder als Tagesmutter und Köchin in einem Kinderladen tätig. Seit November 2020 als Krankenschwester in der Praxis Taupunkt Berlin.

Gemäß den Bestimmungen der Landesärztekammer bezüglich des Transparenzgebotes und den Anforderungen zur Zertifizierung sichern wir eine produkt- und dienstleistungsneutrale Gestaltung der Fortbildungsmaßnahme zu. Interessenkonflikte seitens des Veranstalters, der wissenschaftlichen Leitung oder der Referenten liegen nicht vor oder werden separat und ausdrücklich benannt. Es handelt sich um eine sponsoringfreie Eigenveranstaltung der GAÄD mit Gesamtkosten in Höhe von ca. 7.000,- Euro. Änderungen des Programms vorbehalten.

Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland e.V. (GAÄD)

Kontakt Herzog-Heinrich-Str. 18, 80336 München • **T** (089) 716 77 76-0 **F** (089) 716 77 76-49

E-Mail info@gaed.de • **Webseite** www.gaed.de • **Vorstand** Philipp Busche-Kedves, Carmen Eppel, Angelika Maaser, Martin-Günther Sterner • **Geschäftsführung** Jakob Marti,

Moritz Christoph Bankverbindung GLS Gemeinschaftsbank eG • **IBAN** DE35 4306 0967 0063 7773 00 **BIC** GENODEM1GLS • **Umsatzsteuer-ID** DE 147 806 616