



Bund der Freien  
Waldorfschulen

# GAÄD

Gesellschaft  
Anthroposophischer  
Ärzte in Deutschland



Vereinigung der  
Waldorfschulen



Livestream – **neues Datum!**

## **Therapeutische Wickel bei Erkältungs- krankheiten: Schnupfenzeit ist Hustenzeit - Was ist zu tun?**

**Mittwoch, 15. Dezember 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 kennenzulernen, 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 mitge-

macht werden. Die notwendige Vorbereitungsliste finden Sie weiter unten aufgeführt. Gezeigt werden:

- Der Meerrettich 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-Helde, 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](http://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 frühzeitig Kontakt mit der Geschäftsstelle auf: [M.Christoph@gaed.de](mailto:M.Christoph@gaed.de) oder unter (089) 716 77 76-18.

## **Teilnahmebescheinigungen**

Für die Teilnahme an den Webinaren erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Die Veranstaltung wurde mit 3 CME-Punkten von der Landesärztekammer akkreditiert.

## **Fragen zur Registrierung oder Teilnahme**

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

---

## Mittwoch, 24. November 2021

---

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

Astrid Sterner

---

18:30– **Verschnupft – der Meerrettich 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 Wattepads

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, Wattepads, Vaseline, Öl z.B. Lavendel oder Campher-Johanneskraut-Öl von Wala**

### Der Bienenwachswickel

Bienenwachsfolie für Brustwickel zu bestellen bei z.B.

[www.wachswerk.de](http://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 z.B. 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, das um den Brustkorb passt, eine „Thoraxwindel“, kochendes Wasser in einer Thermoskanne

Eine Wärmflasche mit Hülle

Zwei Wolldecken, Wollsocken

Lavendelöl z.B. von Wala, Weleda oder Wandil

eine Thoraxwindel/Wollwalkschal kann bezogen werden bei

[baldur@sterners.de](mailto: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

z.B. bei [www.herbathek.de](http://www.herbathek.de)

Einen Putzeimer (10l) eventuell mit 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 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.

### **Titelbild - Illustration von Sigrid Hanck aus:**

Hans-Georg Lenzen/Sigrid Hanck (Illustrationen), Viel Spaß mit Onkel Tobi. Alle Geschichten in einem Band

© 1994 cbj Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

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** Moritz

Christoph **Bankverbindung** GLS Gemeinschaftsbank eG • **IBAN** DE35 4306 0967 0063

7773 00 **BIC** GENODEM1GLS • **Umsatzsteuer-ID** DE 147 806 616

