



Bund der Freien  
Waldorfschulen

# GAÄD

Gesellschaft  
Anthroposophischer  
Ärzte in Deutschland



Vereinigung der  
Waldorfschulen

© Illustration von Olivia Girard



## Livestream

### **Im Winter gesund! Was können Äußere Anwendungen zur Vorbeugung und Therapie von Erkäl- tungskrankheiten beitragen? Wickel und Fußbad zum Mitmachen.**

Mittwoch, 30. November 2022 | 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 mitgemacht werden. Die notwendige Vorbereitungsliste finden Sie weiter unten aufgeführt. Gezeigt werden:

- Der Ingwer-Nierenwickel bei Verkühlung und grippalem Infekt
- Der Kartoffelbrustwickel bei Husten und Bronchitis

- Der Lavendelöl-Waden- oder -Unterarmwickel bei Husten und Atemnot
- Das Salzfußbad 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 auf der Webinar-Plattform. Wenn Sie registriert sind, können Sie die Buchung der Veranstaltung vornehmen. Buchungen können bis 30. November 2022 um 17:00 Uhr kostenfrei storniert werden.

Registrierung und Buchung auf [www.webinar.gaed.de](http://www.webinar.gaed.de).

## **Teilnahmegebühr**

Die Teilnahmegebühr richtet sich nach Berufsgruppen (Ärzte in Deutschland 35 bzw. 29 €, nicht-medizinische Berufsgruppen wie Eltern etc. 25 €, Studenten 10 €).

Für Einrichtungen (z.B. Schulen und Kindergärten), die den Eltern und Pädagog\*innen ihrer Schulgemeinschaft die Teilnahme kostenlos anbieten wollen, gibt es einen auf die Anzahl der Teilnehmenden abgestimmten, vergünstigten Staffelpreis. Näheres finden Sie unter

<https://www.gaed.de/webinar> sowie direkt über [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 wird 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, 30. November 2022

---

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

Astrid Sterner

---

18:30– **Grippaler Infekt und Verkühlung – der Ing-**  
18:55 **wer-Nierenwickel**

Präsentation und Beantwortung von Fragen aus dem Chat

Astrid Sterner und Hannah Kreiner

---

18:55– **Husten und Bronchitis – der Kartoffel-**  
19:25 **brustwickel sowie der Lavendelöl-Waden-**  
**oder -Unterarmwickel bei Husten und**  
**Atemnot**

Präsentation und Beantwortung von Fragen aus dem Chat

Astrid Sterner und Hannah Kreiner

---

19:25– **Vorbeugen bei Erkältungen und bereits be-**  
19:45 **stehenden Infekten – das Salzfußbad**

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 Ingwer-Nierenwickel

Zum Mitmachen benötigen Sie:

3-4 EL Ingwermehl zu beziehen in der Apotheke oder bei [www.herbathek.de](http://www.herbathek.de) – am besten gleich 500g

1 kleine Schüssel

1 Eszlöffel

1 Teigschaber

1 Schneebesen

1 Thermoskanne mit 80° warmen Wasser 300-500ml

1 Mullwindel

4 Blätter Zewa-Haushaltspapier

1 Handtuch (50x100cm)

1 befüllte Wärmflasche 80°Temp

1-2 Wollwalkschals 40x140-160cm

2 Wolldecken

1 Sofa

1 Glas Wasser oder Tee

### Der Kartoffelbrustwickel

4 - 5 mit Schale gekochte Kartoffeln in einer Thermoskanne, Schneidebrett und Messer

1 Thoraxmullwindel (2 zusammengenäht)

8-10 Blätter Zewa-Haushaltspapier (zusammenhängend)

1-2 Wollwalkschal 40x140-160cm

1 Handtuch (100x50cm)

1 befüllte Wärmflasche (80° Temp.)

### Lavendelöl-Waden- oder -Unterarmwickel

4 Mullwindeln und 4 Streifen von altem Baumwollaken

20x10cm (2x) und 30x10cm (2x)

2 Wollwalkschals Unterarme

2 Wollwalkschals Waden

1 befüllte Wärmflasche (80° Temp.)

### Das Salzfußbad

3 EL Salz

1 Eimer mit 1,5l kochendem Wasser in Thermoskanne und 5l kaltes Wasser am besten in einer Gartengießkanne oder Eimer

1 Paar Wollsocken

Hinweis: Thoraxwindel/Wollwalkschal kann bezogen werden bei

[baldur@sterners.de](mailto:baldur@sterners.de)

## 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.

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](mailto:info@gaed.de) • **Webseite** [www.gaed.de](http://www.gaed.de) • **Vorstand** Philipp Busche-Kedves,

Carmen Eppel, Angelika Maaser • **Geschäftsführung** Moritz Christoph **Bankverbindung**

GLS Gemeinschaftsbank eG • **IBAN** DE35 4306 0967 0063 7773 00 **BIC** GENODEM1GLS •

**Umsatzsteuer-ID** DE 147 806 616