



## „Die Natur hilft“ mit Wickel und Auflagen

*„Das Zarte ist oft das Starke, das Milde ist oft das Wirkungsvollste, das Sanfte ist oft das Erfolgreichste.“* (Sebastian Kneipp)



Alle Fotos: Ursula Uhlemayr

Die Lehre von Sebastian Kneipp vertraut auf die Wirkkräfte der Natur und das Erleben natürlicher Reize. Sebastian Kneipp zeigte leicht durchführbare Wege auf, um die in jedem Menschen vorhandenen Eigenkräfte zu wecken und zu stärken. Anwendungen nach Kneipp gehören zu den wissenschaftlich anerkannten Naturheilverfahren, die beispielsweise eine nachweisbare Verbesserung der Immunkräfte bewirken, sofern sie regelmäßig durchgeführt werden. Zur Gesundheitsförderung und zur Linderung von sanften oder chronischen Beschwerden sind Wickel und Auflagen bewährte Helfer für Kinder und Erwachsene.

Hausmittel gewinnen immer mehr an Bedeutung, ob bei Erkältungen, Husten, Schnupfen, Heiserkeit oder bei Bauchschmerzen.

Vorrangig ist dabei, dass Gesundes angenehm und wohltuend empfunden wird.

### **Deshalb gilt es zu beachten:**

- Die Anwendungen müssen angenehm und richtig dosiert sein!
- Umso jünger und zarter ein Kind, desto behutsamer wird mit Kaltreizen gearbeitet.
- Die Stärke des Reizes muss auf die momentane Verfassung abgestimmt sein.
- Nie kaltes Wasser auf kalte Körperteile.
- Kneipp bedeutet „konstitutionsgerechtes“ Arbeiten. Wer leicht friert, darf nicht mit starken Kaltreizen behandelt werden.

Wickel & Co. helfen beim Gesundbleiben und Gesundwerden kräftig mit. Sie lindern auf sanfte und natürliche Weise Beschwerden und aktivieren unsere inneren Heilungskräfte. Mit sanften Kälte- oder Wärmereizen stimulieren Wickel die körpereigenen Selbstheilungskräfte und verbessern das Wohlbefinden. So unterstützen sie den Organismus in seiner Arbeit mit Krankheitserregern und Beschwerden. Nicht nur bei akuten Befindlichkeitsstörungen, sondern auch bei immer wiederkehrenden Infekten oder chronischen Erkrankungen helfen diese sanften, aber wirkungsvollen Anwendungen. Die vielfältigen Zusätze aus der Natur ergänzen und verstärken die Wirkung eines Wickels.

Bei allen Wickelanwendungen gilt aber:

**Wickel sind traditionell eingesetzte, unterstützende Hausmittel und ersetzen keinen Arztbesuch!**

Ihr persönliches Wohlfühl entscheidet über die Temperatur, den gewählten Zusatz und die Dauer der Anwendung. Persönliche Gesundheitsfragen besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker. Die beschriebenen Anwendungen sind Empfehlungen und können individuell verändert werden. Das gewünschte Ergebnis eines Wickels wird durch die spezifischen Stoffeigenschaften der Wickellagen wesentlich beeinflusst. Deshalb wird mit fertigen Wickelsets das Anwenden von Wickeln sehr erleichtert. Die hier vorgestellten Wickel und noch einige andere, wie z.B. Bauchwickel, Bienenwachswickel, Gelenkwickel, Pulswickel oder Venenwickel können Sie beziehen bei: Kneipp-Verlag Bad Wörishofen und gut sortierten Apotheken.



## Der Klassiker unter den Wickeln ist der Wadenwickel

Wadenwickel haben zum Ziel, Wärme im Körper „umzuverteilen“. Mit den Wadenwickeln wird das Zuviel an Hitze im oberen Bereich zur Entlastung von Kopf, Gehirn und Herz durch die feuchten Tücher in die unteren Bereiche abgeleitet.

Korrekt angelegte Wadenwickel wirken fiebersenkend, ableitend, kreislaufstärkend, beruhigend und bringen allgemein Erleichterung der Beschwerden. Sie werden vorwiegend an beiden Beinen gleichzeitig verwendet. Bitte beachten Sie aber: bei Frieren und Frösteln keine kalten Wadenwickel durchführen!

### Und so werden Wadenwickel richtig gemacht:



Leinentuch in Wickelflüssigkeit (z.B. Wasser) tränken und nur leicht auswringen. Die Temperatur liegt bei Kindern etwa 2 bis maximal 5 °C und bei Erwachsenen bis maximal 10 °C unter der Körpertemperatur.



Das Leinentuch faltenfrei um die Wade wickeln. Bei Bedarf können Sie die Auflagefläche verkleinern indem Sie das Tuch falten. Dadurch wird der Reiz sanfter.



Das trockene Zwischentuch wird über das nasse Leinentuch gewickelt.



Das schützende Außentuch wird anliegend, aber nicht zu straff um das Bein gewickelt und mit dem Klettverschluss fixiert.  
Dauer der Anwendung: ca. 10 – 20 Minuten.

## Traditionell bewährt und äußerst wirkungsvoll ist der Halswickel

Halswickel werden bei entzündlichen Beschwerden im Hals-Rachen-Bereich gerne als begleitendes, wirkungsvolles Hausmittel verwendet. Der „Reiz“ des feuchten Halswickels aktiviert die körpereigene Abwehrsituation im Hals-Rachen-Raum und wirkt abschwellend und entzündungshemmend. Auch die Entgiftungsarbeit des Lymphsystems wird verbessert. Halswickel sind ebenso bei Ohrenschmerzen und Erkältungen eine wohltuende Ergänzung.

### Traditionelle Zusätze für Halswickel:

Die erfrischende Zitrone gilt in der Erfahrungsheilkunde als natürliches Antibiotikum und wird als abschwellendes, kühlendes Hausmittel verwendet. Quark oder Heilerde gelten als Klassiker unter den Zusätzen und die abschwellende, schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung ist bekannt.



### Und so werden Halswickel richtig gemacht:



**Möglichkeit 1:**  
Angenehm temperierte Zitronenscheiben in die Ecken der Innentuchtasche geben.



**Möglichkeit 2:**  
Temperierten Quark oder angerührte Heilerde in beide Ecken der Leinentasche verteilen (etwa 0,5 bis 1 cm dick). Für die Wirkung reicht es aus, wenn der seitliche Halsbereich bedeckt ist.



Die Masse gleichmäßig verteilen.



Alle Wickellagen aufeinander- und um den Hals legen. Die Anwendung dauert solange wie sie als angenehm empfunden wird (ca. 10 bis 45 Minuten.).

## Ohrkomresse

Ohrenschmerzen sind oft Begleiterscheinungen einer Erkältung, können aber auch durch Zugluft, kalten Wind oder einen Schwimmbadbesuch ausgelöst werden. Hausmittel wie der Zwiebelwickel haben sich zur Schmerzlinderung und Entzündungshemmung bestens bewährt. Unsere gute alte Zwiebel hat unglaubliche Kräfte! Die ätherischen Öle der Zwiebel wirken auf die Schleimhäute. Die Zwiebel enthält „verflüssigende“ Wirkstoffe, die traditionell bewährt zum Schleimlösen verwendet werden. Das findet natürlich nicht nur in den Augen statt, sondern die schleimlösenden Inhaltsstoffe wirken ebenso auf den Nasen-Rachenraum, die Ohren und Bronchien. Auch enthält die Zwiebel natürliche „antibiotische“ Stoffe.



Und so wird eine Ohrkomresse richtig gemacht:



Eine Zwiebelscheibe mit etwa 0,5 bis 1 cm Dicke und etwa 3 cm Durchmesser scheiden. Auf einer Wärmequelle auf Körpertemperatur erwärmen. Ideal geht das auf einem umgedrehten Kochtopfdeckel über Wasserdampf.



Die gewünschte Größe für das Ohr vorbereiten, indem Sie äußere Zwiebelringe entfernen. Die Zwiebelscheibe mit dem Messer leicht gitterförmig einschneiden.



Falls in der Hausapotheke vorhanden, können Sie Erkältungs- oder Engelwurz balm aus der Apotheke erbsengroß bzw. einen Tropfen ätherisches Öl wie z.B. Lavendel fein auf die eingeschnittene, angewärmte Zwiebeloberfläche auftragen.



Die vorbereitete Zwiebel auf etwas Heilwolle legen und in die Ohrkomresse einlegen. Die Zwiebel gehört unter den dünnen Stoff auf die Innenseite der Komresse, die Wolle dient als Wärmespeicher über der Zwiebel.



Die körperwarme Ohrkomresse etwa 30 bis 60 Minuten auf das Ohr legen und mit einer Mütze oder einem Stirnband befestigen. Praktisch ist das Ohrwickelstirnband für beide Ohren von Wickel & Co.®

*Ursula Uhlemayr*