



Wickel sind ein sanftes Heilverfahren für viele Beschwerden und vermitteln ein Gefühl von Geborgenheit und Wohlbehagen. Die **Anthroposophische Medizin** setzt sie seit Langem mit Erfolg ein

Wickel feiern ein Comeback. Diese verlässlichen Hausmittel aus Großmutterns Zeiten helfen auch modernen Menschen. Sie erleichtern verschiedene Beschwerden wie z.B. Nervosität bei Stress und unterstützen die Selbstheilungskräfte. Dabei wirken sie nicht nur auf die Haut, sondern auch auf innere Organe wie die Leber. So beeinflussen sie Stoffwechselprozesse und die Psyche. Lavendel-Brustauflagen dienen beispielsweise dazu, Menschen von ihren Schlafproblemen zu befreien. Und Ingwer-Nierenwickel unterstützen Menschen, die sehr viel denken, wieder mehr ihren Körper wahrzunehmen. In der Anthroposophischen Medizin wurden die Wickel schon immer wertgeschätzt. „Ein Wickel ist umhüllend“, so Gerda Zölle, bei der **Wala Heilmittel**

GmbH verantwortlich für den Fachbereich Pflege, „er wirkt nicht nur über die jeweils verwendete Substanz, sondern auch über die körperliche Zuwendung beim Wickeln selbst.“

Lavendel-Brustauflagen zur Beruhigung

Heiße Wickel werden verwendet, wenn Wärme zugeführt werden soll, zum Beispiel bei Verkrampfungen oder Verspannungen. Sie dienen auch zur Behandlung von steifen Gelenken sowie von Muskelverletzungen. Die Wärme wirkt dabei entspannend auf die Muskulatur. Zusätzlich führt die Wärme zu einer stärkeren Durchblutung des Gewebes. Die feuchtwarmen Wickel werden meistens für etwa 30 bis 90 Minuten angelegt. Dafür wird

ein Tuch in heißes Wasser getaucht und ausgewrungen. Beim Auflegen sollte es maximal 40 Grad heiß sein. Es gilt also vorsichtig zu sein, um Verbürhungen zu vermeiden.

Kalte Wickel eignen sich zur Behandlung fieberhafter Erkrankungen und Entzündungen, und zwar indem sie die Hitze aus dem Körper ziehen. Sie helfen dem Körper, Giftstoffe auszuscheiden, und regen den Stoffwechsel an. So führen sie dazu, dass Blutergüsse sich schneller zurückbilden. Sie bestehen aus in Wasser getränkten Tüchern, wobei diese maximal 10 Grad kühler sein sollten als die Körpertemperatur. Solche feuchtnassen Wickel werden häufig für 20 bis 30 Minuten aufgelegt, sie können auch bis zu einer Stunde angelegt bleiben. Dabei sollten sie jedoch erneuert werden, wenn sie

sich erwärmt haben. Wickel können lediglich mit Wasser oder zusätzlich mit pflanzlichen Substanzen zubereitet werden. Zusätze verstärken die heilende Wirkung. Dafür können z.B. Zwiebeln, Senfmehl, Quark, Heilerde oder auch Heilpflanzenextrakte wie z.B. Lavendelöl oder Ingwer verwendet werden.

Im Prinzip besteht ein Wickel aus drei Lagen: einem inneren

Baumwolltuch oder auch Stofftaschentüchern, die in das Wasser getaucht werden; einem Zwischentuch – ebenfalls aus Baumwolle –, das der Befestigung am Körper dient, und einem äußeren Tuch, welches aus Wolle oder Baumwolle bestehen kann. Die Wickel werden direkt auf die Haut aufgelegt. Nach dem Entfernen der Wickel wird der Körper trocken abgerieben und der betreffende Mensch sollte sich auch anschließend noch Ruhezeit für die Genesungsprozesse gönnen.

Leberwickel tun besonders gut

Einer der bekanntesten Wickel ist der Leberwickel. Er regt die Stoffwechselprozesse an. Damit unterstützt er die Verdauung. Für seine Herstellung wer-

den Schafgarbenblüten mit kochendem Wasser übergossen und etwa sieben Minuten lang stehen gelassen. In diesen Sud wird eine Baumwollkompressen getaucht, gut ausgewrungen und dann auf die Haut über der Leber gelegt. Darüber kommen Tücher. Dann

„Ein Wickel wirkt nicht nur über die jeweils verwendete Substanz, sondern auch über die körperliche Zuwendung.“

wird Bettruhe eingehalten. Wenn die Auflage nach einer halben Stunde abgenommen wird, sollte der Bereich noch mindestens eine weitere halbe Stunde warm gehalten werden. Auch dabei gilt es liegend zu ruhen. Anthroposophische Ärzte setzen die Leberwickel bei Hautproblemen wie Neurodermitis, bei Depressionen sowie bei Verdauungsproblemen und damit verbundener Migräne ein.

Ein anderer bewährter Wickel ist der Zwiebelwickel, der die Schmerzen einer Mittelohrentzündung abschwächt. Dafür wird eine Zwiebel in kleine Stücke geschnitten und in ein Tuch gepackt. Dieses wird auf das schmerzende Ohr gelegt und mit einem weiteren Tuch am Kopf festgebunden. Die Wirkung dieser Auflage kann durch eine Wärmflasche gesteigert werden.

Eine beliebte Wickel-Variante ist der kalte Wadenwickel. Er ist vielen aus der Kindheit bekannt – als damit das Fieber gesenkt werden sollte. Dafür wurden Tücher, die in kaltes Wasser getaucht worden waren, um die Waden gewickelt. Hilfreich sind diese auch bei

hohem Blutdruck und bei Nervosität. Es gibt zahlreiche andere Versionen von Wickeln: z.B. kalte Fußwickel, die den Kreislauf

anregen, warme Nierenwickel mit Schachtelhalm, welche die Ausscheidung fördern, und warme Eukalyptusölwickel bei Blasenentzündungen. Zur Entspannung sind besonders Wickel mit Lavendelöl geeignet, denn dieses wirkt beruhigend. Ein solcher Wickel hilft auch Menschen mit Einschlafschwierigkeiten oder mit Husten. Sie sollten dafür Lavendelöl auf ein längeres Tuch träufeln – etwa 5–10 Tropfen. Das Tuch wird erwärmt, auf den Brustkorb gelegt und mit einem Außentuch befestigt. Über Nacht lässt man das Lavendelöl und seine ätherischen Dämpfe einwirken. Und das hat sich schon bei Großmutter bewährt. Beate Förster

INFO

www.walaarzneimittel.de
Tel. (07164) 93 01 81