

Wohltuende Wickel

Wickel sind eine uralte Methode mit einer langen Geschichte und Tradition. Im Wissen über Wickel steckt die Erfahrung von vielen Frauen, die sich über Generationen hinweg erhalten hat.

Bei Schmerzen oder einer Grippe haben wohltuenden Wickel eine wunderbare Wirkung. Sie sind eine wirksame Hilfe zur Linderung der verschiedensten Krankheitszeichen und können auch vorbeugend angewendet werden. Es gibt heisse, temperierte oder kalte Wickel und Kompressen.

Von einem Wickel wird gesprochen, wenn ein Körperteil in zwei oder drei Tücher eingehüllt wird.

Sie können helfen bei:

- Schmerzen
- Verspannungen
- Entzündungen
- Gelenkschmerzen
- Bauch-, Menstruationsschmerzen
- Verstauchungen/Prellungen/Quetschungen
- Krämpfe
- Lebererkrankungen
- Hals-, Ohrenschmerzen
- Husten, Bronchitis
- Nervenschmerzen
- Fieber
- Arthrose/Rheuma
- Blasenentzündung
- Stirn-/Kieferhöhlenentzündung
- Kopfschmerzen



Bei Rückenschmerzen können zum Beispiel Wickel aus Kartoffeln, Leinsamen, oder Johanniskraut Öl eine Schmerzlinderung bewirken. Bei Stress kann ein heisser Bauchwickel, Lavendelöl, Dampfkompressen hilfreich sein. Auch bei Fieber gibt es gute Möglichkeiten die Temperatur zu senken, wie Wadenwickel (Essigsöckli) oder ein absteigendes Fussbad.

Mit einfachen Hausmitteln können die eigene Gesundheit unterstützt und die Krankheits-symptome erträglicher gemacht werden. Wickel sind in der Anwendung einfach und praktisch, bringen schnelle Hilfe, sind gut mit andern Heilmethoden kombinierbar und kosten wenig.

Kartoffelwickel

Um einen Kartoffelwickel zuzubereiten braucht es:

- 500 g ungeschälte Kartoffeln
- Innentuch (2-3 Mal so gross wie die zu behandelnde Fläche)
- ggf. Zwischentuch
- Aussentuch (z.B. Handtuch)
- ggf. Klebestreifen



Die Zubereitung eines Kartoffelwickels

Die Kartoffeln weichkochen und abgiessen. Etwas abdampfen lassen und mithilfe einer Gabel oder der Klinge eines Messers zerdrücken.

Die zerdrückten Kartoffeln in das Innentuch einschlagen und bei Bedarf mit Klebestreifen schliessen.

Die Temperatur prüfen (ist die Komresse zu heiss, besteht Verbrennungsgefahr) und an die betroffene Körperstelle anlegen. Bei Bedarf ein Zwischentuch zwischen Haut und Kartoffelwickel legen.

Die Komresse mit einem Aussentuch (z.B. Handtuch) fixieren.

Es gibt verschiedene Literaturen im Handel. Unter anderem ein wunderbares Buch von Frau Maya Thüler mit dem Titel „Wohltuende Wickel“ ISBN 3-908539-01-3.

Das Buch enthält theoretische Grundlagen sowie praktische Anleitungen für vierzig verschiedene Wickel. Ein Verzeichnis „Wann eignet sich welcher Wickel?“ ermöglicht das rasche Auffinden des geeigneten Wickels bei verschiedenen gesundheitlichen Störungen. Das Buch setzt keine Pflegekenntnisse voraus.

Schüpfheim, 9.12.2020

Kontakt

BBZN Schüpfheim, Klosterbüel 28, 6170 Schüpfheim, www.bbzn.lu.ch

Andrea Bieri, 041 485 88 40, andrea.bieri@edulu.ch