

Wickel

Wickel, Auflagen und Packungen mit Wasser, Schlamm und Heilpflanz Zubereitungen sind eine der ältesten Therapien der Menschheit. Bereits 1500 vor Christus wurden Packungen aus heißem Nilschlamm in Ägypten zur Therapie verwendet, Hippokrates setzte um 500-400 vor Christus neben Bädern auch Umschläge, Wickel und Auflagen ein. Kohlwickel und Schlamm packungen wurden bereits in der altrömischen Medizin als Allheilmittel gegen eine Vielzahl von Beschwerden eingesetzt. In der europäischen Renaissance (1350-1600) lebte die römische Badetradition dann erneut auf. Systematisch eingesetzt wurden Wickel und Auflagen von den Naturheilern Vinzenz Prißnitz (1799-1851), Johannes Schroth (1800-1856) und Sebastian Kneipp (1821-1897). Seither sind Wickel und Auflagen fester Bestandteil der naturheilkundlichen Therapien und der Pflege.

Unter **Wickeln** wird das kreisförmige Anlegen eines oder mehrerer Tücher um den ganzen Körper (Ganzkörperwickel) oder Körperteile (Teilwickel) verstanden, wobei die innerste Schicht häufig mit einer bestimmten Flüssigkeit getränkt oder mit einer Substanz bestrichen wird. Eine **Auflage** oder ein **Umschlag** bedeckt nur einen bestimmten umschriebenen Körperbereich (z.B. Niere) und wird mit einem kreisförmig darüber gebundenen Tuch dort festgehalten. Eine **Kompresse** ist eine Auflage, die nur einen kleinen Körperbereich bedeckt. Bei der **Packung** wird mindestens die Hälfte des Körpers von mehreren Tuchsichten eingehüllt. Grundsätzlich unterscheidet man Wickel und Auflagen mit intensiver Wärmeanwendung, mit milder Wärmeanwendung, mit Kälteanwendung, mit hautreizenden Substanzen sowie weitere spezifische Wickel.

Die therapeutische Wirksamkeit von Wickeln wird auf mehrere Faktoren zurückgeführt: Durch die

Wirkung von Wärme und Kälte verändert sich die Hautdurchblutung in der betroffenen Körperregion, die Stoffwechsellätigkeit wird verstärkt und über die dort verlaufenden Nerven wird das Nervensystem reflektorisch beeinflusst. Die bewusste Wahrnehmung erkrankter Körperregionen wirkt heilungsfördernd und kann das Krankheitsempfinden positiv beeinflussen. Aufgetragene Substanzen, z.B. Heilpflanzenöle oder -abkochungen, können direkt über die Haut aufgenommen werden und ihre Wirksamkeit entfalten. Ruhe während

der Anwendung, Berührung, Nähe und Mitgefühl des Therapeuten wirken unterstützend.

Wickel sind eine bewährte Selbsthilfemöglichkeit in der Hand interessierter Laien und nehmen in der nichtärztlichen Selbstbehandlung eine wichtige Stellung ein. Daher ist die sachgemäße praktische Anwendung und das Wissen um Anwendungsmöglichkeiten, Grenzen und Gefahren sehr wichtig. Unsachgemäße Anwendung kann durchaus zu Schaden führen, z.B. durch Verbrühungen, Unterkühlung, Allergien oder die Verschleppung ernster Krankheiten. Im Zweifelsfall sollte immer der Rat eines naturheilkundlichen Arztes eingeholt werden. Die Anwendung von Wickeln und Auflagen sollte bei chronischen Krankheiten immer mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

Grunderfahrungen sollte das Anlegen von Wickeln gut vorbereitet und für eine ruhige und erholsame Atmosphäre gesorgt werden. Für den Anfänger ist es ratsam, sich zunächst mit den einfachen Wickeln vertraut zu machen. KoKo Wickel stellt Ihnen die wichtigsten Wickel und Auflagen vor. In den Literaturempfehlungen finden Sie dann Tipps, wie Sie sich noch intensiver einarbeiten können!



Vinzenz Prißnitz

Verschiedene Wickelarten

Brustwickel mit Thymian

Dieser feucht-heiße Brustwickel wird zur Unterstützung der Selbstheilung bei Husten, Bronchitis und Lungenentzündung angewendet. Der Wickel sollte nicht bei hohem Fieber, bei allgemeiner Schwäche oder bei ausgeprägten Herz- oder Kreislaufkrankungen eingesetzt werden! Zwei Esslöffel Thymiankraut werden in einem 250 ml Becher mit heißem (nicht mehr ganz kochendem) Wasser übergossen und 5 Minuten unter Abdeckung ziehen gelassen, danach durch ein Sieb in eine Schüssel gegossen, in der sich weitere 250 ml heißes Wasser befinden. Ein Geschirrhandtuch oder eine Mullwindel wird auf 20 x 20 cm gefaltet (4-6 mal) und in die Schüssel eingetaucht, bis sich das Tuch voll gesogen hat. Das Tuch wird kräftig ausgewrungen, die Temperatur wird am eigenen Handgelenk geprüft. Ein großes Außentuch aus Wolle oder ein Frottierhandtuch wird unter dem Rücken des Kranken ausgebreitet. Verträgt man die feuchte Hitze des Innentuches am Handgelenk gut, wird das Innentuch ausgewickelt und dem Kranken auf Brust, Rücken oder zwischen die Schulterblätter gelegt und dann mit dem bereit liegenden Wolltuch stramm umwickelt (Größe des Tuches nach Bedarf). Der Kranke sollte mit erhöhtem Oberkörper dann 15 bis 45 Minuten ruhen. Beim Abnehmen sollte der Kranke mit einem Frottiertuch leicht abgetrocknet werden und anschließend nachruhen. Der Brustwickel wird 1-2 mal täglich über mehrere Tage angewendet.

Alternativ - Der Zitronen-Brustwickel

Anstatt des Thymianzusatzes kann auch eine halbe Zitrone aus biologischem Anbau (garantiert ungespritzt) strahlenförmig eingeschnitten werden, und in einer Schüssel mit 750 ml heißem Wasser mit Hilfe eines Glases (Druck mit Glasboden) unter Wasser ausgequetscht werden. Auf garantiert ungespritzte Zitronen sollte geachtet werden, um eine Hautreizung durch Spritzmittel zu vermeiden.

Halswickel mit Kartoffel

Dieser Wickel wird bei Halsschmerzen und Mandelentzündungen angewendet. Durch die Kartoffeln hält die Wärmewirkung dabei besonders lange an. Die Auflage sollte nicht angewendet werden, wenn der Kranke hohes Fieber hat, der Halsbereich besonders heiß geschwollen ist oder eine hochakute Entzündung vorliegt (dann lieber den milderen Zitronenwickel anwenden). Vier bis

sechs mittelgroße Kartoffeln werden mehlig gekocht. Auf ein Geschirrhandtuch oder eine Mullwindel wird ein Zellstoffpapier (Küchenpapier) gegeben, die Kartoffeln darauf gelegt, darüber ein zweites Zellstoffpapier ausgelegt. Das Geschirrhandtuch wird dann umgeschlagen und gefaltet, so dass ein rechteckiges Päckchen (etwa 13 x 25 cm) entsteht. In diesem Päckchen werden die Kartoffeln nun mit den Händen zerquetscht. Nun muss das Paket abkühlen, bis es eine angenehme feucht-heiße Temperatur hat. Darauf muss besonders geachtet werden, um eine Verbrühung zu vermeiden! Das Päckchen wird dann vorsichtig auf den Hals aufgetragen und zunächst lose mit einem Frottiertuch bedeckt. Wenn die Temperatur angenehm heiß ist, wird das Frottiertuch nach weiteren 5 Minuten vom Nacken herkommend um den Hals festgemacht. Der Halswickel sollte 30 Minuten wirken, danach ist eine weitere Ruhephase von 30 Minuten zum Nachwirken sinnvoll. Der Wickel kann mehrfach täglich angewendet werden, wenn er gut getragen wird.

Alternativ - Der Zitronen-Halswickel

Anstatt des Kartoffel-Halswickels kann bei grippalen Infekten und beginnenden Halsschmerzen auch der Zitronen-Halswickel angewendet werden. Dabei wird eine halbe Zitrone aus biologischem Anbau (garantiert ungespritzt) strahlenförmig eingeschnitten und in einer Schüssel mit 750 ml heißem Wasser mit Hilfe eines Glases unter Wasser ausgequetscht (durch Druck mit dem Glasboden). Das Geschirrhandtuch oder die Mullwindel wird im heißen Zitronenwasser getränkt, dann gut ausgewrungen und nach vorsichtiger Temperaturkontrolle mit einer angenehm feucht-heißen Temperatur auf den Hals aufgelegt und anschließend mit einem Wolltuch umwickelt. Die Dauer der Anwendung beträgt 30 Minuten, danach 15 Minuten nachruhen.

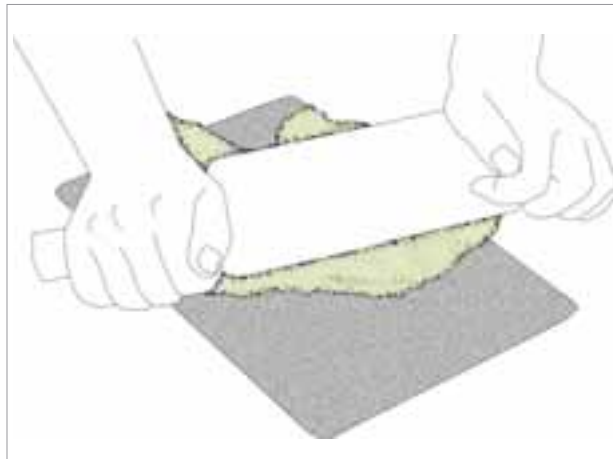
Wadenwickel mit Zitrone

Dieser Wickel wird zum Fiebersenken bei hohem Fieber (> 39° Celsius) angewendet und darf nur bei einem hitzigen Kranken angelegt werden. Bei kalten Füßen und Beinen darf der Wickel nicht verwendet werden. Zwei Liter lauwarmes Wasser werden in eine Schüssel gegeben, eine ungespritzte Zitrone aus biologischem Anbau wird halbiert, strahlenförmig eingeritzt, beide Hälften werden unter Wasser ausgepresst (s.o.). Ein großes Badetuch wird unter den Waden des Kranken im Bett ausgebreitet. Zwei Geschirrhandtücher oder Mullwindeln

werden nun im Zitronenwasser getränkt, ausgewrungen und dann locker zwischen Knie und Knöcheln angelegt (Gelenke freilassen), dann lose mit dem Badetuch überdeckt. Der Wadenwickel senkt die Körpertemperatur durch Verdunstungskälte. Sobald die Innentücher körperwarm sind und zu trocknen beginnen (5-10 Minuten), können sie kalt ausgewaschen werden und dann erneut mit dem Zitronenwasser getränkt und angelegt werden. Der Kranke sollte dabei reichlich trinken!

Zwiebel-Auflage am Ohr

Diese Auflage kommt bei Ohrenschmerzen in Frage, z.B. bei einer Mittelohrentzündung. Hierbei werden fein geschnittene Zwiebeln in einen Baumwolllappen (Taschentuch) gewickelt, zwischen zwei heißen Wärmflaschen einige Minuten aufgewärmt und anschließend von außen im Baumwolllappen auf das schmerzhafteste Ohr aufgebracht. Dann wird außen eine weitere Schicht Watte auf das Säckchen aufgelegt und alles mit einer Mütze oder einem Stirnband befestigt. Die Anwendung sollte mindestens 20 Minuten dauern, grundsätzlich aber so lange, wie sie als angenehm empfunden wird. Kommt es darunter allerdings zu einer Verschlimmerung, sollte ein Arzt aufgesucht werden.



Der Gelenkwickel mit Kohl

Gelenkwickel mit Quark

Der Quarkwickel wirkt abschwellend und kühlend bei akuten Gelenkentzündungen. Er sollte nicht bei Milcheiweiß-Kontaktallergie und bei offenen Wunden angewendet werden. Eine Mullkomresse oder ein Baumwolltuch wird 0,5 cm dick mit zimmerwarmem Speisequark (mehrere Stunden zuvor aus Kühlschrank herausnehmen!) ausgestrichen. Die Tuchränder werden dann nach innen eingeschlagen. Dieses Paket wird auf das betroffene Gelenk aufgelegt, wobei die Seite des Wickels, die nur mit einer Lage Baumwolle bedeckt ist, auf der

Haut aufliegt. Die Quark-Auflage wird anschließend mit einer Mullbinde fixiert. Der Gelenkwickel sollte so lange aufliegen, wie es angenehm ist, spätestens aber abgenommen werden, wenn der Quark einzutrocknen beginnt. Nach der Abnahme wird die Haut trocken getupft. Bei akuten Gelenk-Entzündungen kann die Anwendung mehrfach täglich wiederholt werden, ansonsten 1-2 x täglich. Tipp: Der Quarkwickel eignet sich auch zum Kühlen der Haut beim Sonnenbrand!

Alternativ - Der Gelenkwickel mit Kohl

Bei Gelenkentzündungen kann auch der Kohlwickel angewendet werden. Dazu werden die dunklen äußeren Blätter des Wirsing-Kohls verwendet. Diese werden abgewaschen, trocken getupft, die ganz dicken Blattadern in der Mitte herausgeschnitten, dann werden die Blätter auf einem Plastikbrett mit einer Glasflasche gerollt, bis etwas Saft austritt. Die Wirsingblätter werden dachziegelförmig überlappend von unten nach oben auf das Gelenk aufgelegt, mit einem Baumwolltuch bedeckt und mit einer elastischen Binde fixiert. Bei kleineren Gelenken wird der Wirsing in kleinere Stücke geschnitten. Der Wickel sollte mindestens eine Stunde, kann aber auch über die ganze Nacht angelegt werden. Wenn die Beschwerden dabei nicht besser oder schlechter werden, sollte auf die weitere Anwendung verzichtet werden.

Leibwickel mit Kamille

Es handelt sich um einen feucht-heißen Leibwickel, der bei Bauchschmerzen durch Blähungen und Verkrampfungen, Verstopfung, Durchfall, Reizdarm, Regelschmerzen, Nervosität, Unruhe und Schlafstörungen zur Anwendung kommt. Er sollte nicht bei Blinddarmentzündung, akuten Bauschmerzen, Bauchspeicheldrüsenentzündung und Durchfall mit

Fieber zur Anwendung kommen. Bei akuten Bauchschmerzen sollte ein Arzt aufgesucht werden! Ein großes Bade- oder Wolltuch wird unter dem Rücken des Kranken auf dem Bett ausgebreitet. Zwei Esslöffel Kamillenblüten werden mit einem Liter kochendem Wasser überbrüht und fünf Minuten ziehen gelassen und abgeseiht. Ein Baumwoll-Innentuch wird in Bauchgröße gefaltet und anschließend in die Schale mit dem Kamillentee eingetaucht und ausgewrungen. Sobald die Temperatur auf angenehme Hitze herabgekühlt ist (Kontrolle mit dem Handgelenk), wird die Auflage auf den Bauch gelegt, das große Badehandtuch als Außentuch von beiden Seiten darüber gelegt. Eine Wärmflasche, aufgelegt von außen auf das Badetuch, intensiviert und verlängert die Wirkung!

Leberwickel – ein Forschungsprojekt der CARSTENS-STIFTUNG

Die CARSTENS-STIFTUNG förderte ein Forschungsprojekt an der naturheilkundlichen internistischen Ambulanz der Universitätsklinik Freiburg, in dem die Wirkung von Leberwickeln untersucht wurde. Beim Leberwickel wird eine feucht-heiße Auflage auf den rechten Oberbauch angelegt, diese wird bedeckt von einem Zwischentuch, einem Außentuch und einer Wärmflasche. Die Anwendung dauert etwa 45 Minuten. Die Ärzte Dr. Sven Weisser und Dr. Roman Huber fanden dabei heraus, dass unter der Einwirkung von Leberwickeln der Farbstoff Indocyaningrün, der zuvor bei gesunden Probanden intravenös gespritzt wurde, schneller aus dem Blut entfernt wird als bei Kontrollpersonen ohne Leberwickel. Dies kann als Hinweis auf eine Anregung der Stoffwechselfunktionen der Leber mit verstärkter Entgiftung gedeutet werden.

Buchbesprechung

■ Els Eichler

Wickel und Auflagen – Anleitung für Pflegende.

15,00 Euro, bestellbar beim Verein für anthroposophische Heilkunst e.V.
- Johannes-Kepler-Str. 56, D-75378 Bad Liebenzell-Untertengenhardt,
Tel. (0 70 52) 93 01-0, Fax (0 70 52) 93 01-10
verein@gesundheitaktiv-heilkunst.de

Es handelt sich um einen sehr praktischen, bebilderten und genauen Ratgeber aus der anthroposophischen Medizin im Format eines Ordners mit in Plastik überzogenen Seiten. Das Buch ist direkt für die Anwendung am Krankenbett geeignet.

■ Annegret Sonn

Wickel und Auflagen – Alternative Pflegemethoden erfolgreich anwenden

Thieme Verlag 2004. 112 Seiten, Hardcover, 24,95 Euro.

Ein hervorragendes Grundlagenwerk für Pflegekräfte, eine sehr gute praktische Anleitung mit genauen Fotos und CD und Hintergrundwissen, trotz der eher wissenschaftlichen Aufbereitung dabei auch für Laien gut verständlich.

Links

- <http://www.hobbythek.de/dyn/11131.phtml>
- <http://www.wickel.biz/>
- http://dekv-ev.de/resVeranst/down/Alternative_Pflegemethoden.pdf

Werden Sie Mitglied bei NATUR UND MEDIZIN

Informieren Sie sich im Internet unter:

<http://www.naturundmedizin.de>
über die vielen Vorteile einer Mitgliedschaft:

- Zeitschrift „NATUR UND MEDIZIN“
- Ratgeber zur Gesundheit
- Patientenratgeber
- Arzt-Suchdienst
- Klinik-Suchdienst
- Patientennetzwerk
- Hilfe zur Selbsthilfe

Schreiben Sie uns. Rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie!

NATUR UND MEDIZIN e.V.
Am Deimelsberg 36
45276 Essen
Tel.: 0201 56 305-70
Fax: 0201 56 305-60

KoKo

Das nächste Thema:

- Heilsame Öle

Impressum

Herausgeber: NATUR UND MEDIZIN e.V.

Geschäftsstelle: Am Deimelsberg 36,
45276 Essen, Tel.: 0201 56 305-70

Konzeption: Dr. Henning Albrecht

Redaktion: Dr. med. Michael Teut

Medizinische Beratung:

Dr. med. Michael Elies

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Foto "Priessnitz": Wikipedia

Verantwortlich: Dr. Dorothee Schimpf,
Geschäftsführerin NATUR UND MEDIZIN e.V.