

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Wickel

(ms) – Sie stehen für Naturverbundenheit und Selbstverantwortung, aber auch für den Glauben an die Kräfte der Natur: die Wickel. Warum also nicht mal wieder ein altes Hausmittel ausprobieren und mit Wickel, Kompressen und sogenannten Auflagen etwas für unsere Gesundheit tun. Früher, als die Menschen noch nicht auf die moderne Medizin zählen konnten, halfen sie sich unter anderem mit Kräutern in Verbindung mit Wasser in Form von Tee oder eben Wickeln. Wickel können zur Entspannung, aber auch bei Erkältung oder zur Schmerzlinderung eingesetzt werden.

Das Verabreichen eines Wickels ist eine Form von Zuwendung. Ich nehme etwas in den Fokus. Darum muss ich mich, bevor ich einen Wickel anwende, unbedingt fragen: Welcher Wickel eignet sich? Brauche ich Wärme oder Kälte? Wärme entspannt die Muskeln und die Atmung wird ruhiger, Kälte hingegen kann anregend und schmerzstillend wirken. Ausserdem: Wie bereite ich den Wickel zu? Welche Zusätze nehme ich? Die Vielzahl der Wickelzusätze ist fast unbeschränkt, am besten wählt man die Zusätze, die man kennt.

Beispiele von Zusätzen: Quark, Kartoffeln, Zwiebeln, Leinsamen,

Kamille, Salben, Tinkturen, Ansatzöle, ätherische Öle, frische Blätter, Kräutersäcklein, Samen, Mehl, Pulver oder verschiedene Kräuter wie zum Beispiel Dost.

Zwiebelwickel

Der warme Zwiebelwickel hat eine reinigende und schmerzstillende Wirkung. Die Zwiebelkompressen helfen bei Ohrenschmerzen, Halsentzündungen, Erkältungen und Insektenstichen.

Material

Zwiebel
Wasser
Pfanne
Stofftüchlein (oder Haushaltspapier)

Anwendung

Die Zwiebel wird auf dem umgekehrten Pfannendeckel über kochendem Wasser erwärmt, auf das Stofftüchlein gelegt und gequetscht. Das Tüchlein wird zu einem Päckli zusammengefaltet und anschliessend auf das kranke Ohr gelegt und mit einem Stirnband befestigt oder dann auf die Brust gelegt. – Einwirkzeit: zirka eine Stunde.

Leinsamenkompressen

Die Leinsamenkompressen sind sehr wirksam bei Nasennebenhöhlenentzündung (Schnupfen) und Stirnhöhlenkatarrh.

Material

Ganze Leinsamen
Wasser
Kleine Pfanne
Ein Blatt Haushaltspapier

Anwendung

Die Leinsamen mit etwas Wasser unter ständigem Rühren aufkochen bis es zu Brei wird. Den heissen Brei wird in der Mitte des Haushaltspapiers fingerdick aufstreichen und dieses zu einem Päckli formen, indem man die Ränder umlegt. Dann legt man die Kompressen über die Nase oder auf die Stirn, bis die Kompressen kalt sind.

Wichtig: Der Brei ist sehr heiss. Den Empfindlichkeitstest am Handgelenk des Patienten machen, nicht dass es zu Verbrennungen kommt.

Johanniskrautöl-Wickel

Johanniskrautöl-Wickel helfen bei Nervenschmerzen, Ischiasbeschwerden, Hexenschuss, Verspannungen, Verbrennungen und Sonnenbrand.

Material

Johanniskrautöl (in der Apotheke erhältlich)
Baumwolltuch
Rohe Schafwolle
Bettflasche

Anwendung

Das Johanniskrautöl an der betroffenen, zum Beispiel verspannten Stelle einreiben, die rohe Schafwolle und dann das Baumwolltuch und zum Schluss noch die warme Bettflasche auflegen. Den Wickel zirka 20 Minuten drauf lassen. Bei mehrmaliger Anwendung (zirka zwei Wochen lang jeweils täglich) ist die behandelte Stelle spürbar entspannter.

Wichtig: Nach dem Einreiben rund sechs Stunden nicht an die Sonne gehen.

Dostkompressen

Der Dostwickel wird bei Gelenkschmerzen und rheumatischen Beschwerden eingesetzt. Er kann aber auch als Brustwickel bei Husten angewendet werden. Aus dem getrockneten Dost wird ein starker Tee gekocht.

Material

Stofftuch
Schafwolle
1 Liter Wasser
2 Handvoll Dost
Frottiertuch

Anwendung

2 Handvoll Dost werden mit einem Liter kochendem Wasser überbrüht und drei Minuten stehen gelassen. Danach das Stofftuch im Tee tränken und so heiss wie möglich auf die betroffene Stelle auflegen, die Schafwolle darüberlegen und dann mit dem Frottiertuch einpacken. Mindestens 15 Minuten einwirken lassen.

Wichtig: Der Wickel sollte sich nie kalt anfühlen. Bei starken Beschwerden den Vorgang zwei bis drei Mal täglich wiederholen.

Quarkwickel

Quarkwickel sind bei verschiedenen Entzündungen hilfreich. Dank seiner guten Hautverträglichkeit eignet er sich auch bei empfindlicher Haut. Sein Anwendungsbereich liegt vor allem bei Halsweh, Heiserkeit, Gelenkentzündung, Brustentzündung, Krampfadern.

Material

Magerquark
Haushaltspapier
Löffel
Halstuch

Anwendung

Kalte Wickel werden nur bei warmem Körper angewendet. Den Magerquark zimmerwarm aufs Haushaltspapier streichen, um den Hals legen, mit dem Halstuch befestigen und mindestens eine halbe Stunde einwirken lassen. Danach den Hals waschen und den Vorgang bei Bedarf mehrmals wiederholen.