

# Lassen Sie sich doch einmal „EINWICKELN“

Tu Deinem Leib Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.

(Teresa von Avila)



Claudia Ev. Wagner,  
Kräuterpädagogik  
[claudia.wagner@  
anw.at](mailto:claudia.wagner@anw.at)

Quelle:  
Pflege heute,  
2. Auflage, Verlag  
Urban & Fischer,  
2001  
[www.wickel.co](http://www.wickel.co)

## Die handwerkliche Gesundheitskunst der Wickel und Umschläge

Unsere Vorfahren wussten um die erstaunlichen Heilkräfte, die Umschläge und Wickel entfalten können, wenn man die richtige Handhabung versteht. Diese schlichten, aber erfreulich effizienten Hausmittel sollten auch heute noch erste Wahl sein, wenn man ein kleines oder auch größeres Zipperlein in Eigenregie auskurieren will. Die Anwendungsbandbreite für Umschläge und Wickel reicht von Kopf bis Fuß, vom Quarkwickel gegen Entzündungen bis hin zum Essigwickel gegen den verstauchten Knöchel. Sie wirken auf sämtlichen „Etagen“ unseres Körpers sehr wohltuend und das mit verblüffend einfachen Zutaten.

## Material und Anwendung

Klassische Umschläge und Wickel haben eine Innen-, eine Zwischen- und eine äußere Schicht in drei Lagen. Innen muss es dabei unbedingt ein Tuch aus Leinen oder Baumwolle sein, damit sich sowohl die Temperaturen als auch die Flüssigkeiten ihren Weg suchen können.

Als zweite Lage bzw. Heilwickel-Innentuch ist die klassische Baby-Stoffwindel zu empfehlen. Im Innentuch dürfen sich jetzt all die Tees, Heilpflanzen, Gemüse und sonstigen Zutaten zusammenfinden, die zum Einsatz kommen sollen. Über das gut bestückte Innentuch kommt das Zwischentuch, das ebenfalls körperfreundlich atmungsaktiv sein muss. Als letzte Lage wird ein behütend umschließendes Tuch aus reiner Wolle (Woldecke) verwendet.

**Beachte:** Personen mit zu hohem Blutdruck oder mit kardiovaskulären Vorschädigungen oder Erkrankungen dürfen sich nicht ohne ärztliche Zustimmung auf den „Wickeltisch“ legen.

## Kalte Umschläge und Wickel – kühlend und abschwellend

Entziehen dem behandelten Körperteil Wärme und regen dabei gleichzeitig die Durchblutung und den Stoffwechsel kräftig an. Das wirkt besonders lindernd bei entzündlichen Erkrankungen und

bei Fieber. Damit der Patient aber bei der Behandlung keinen Kälteschock bekommt, darf die durch Wasserkühlung erzielte Temperatur der Umschläge und Wickel nicht mehr als 10 Grad Celsius unter der aktuellen Körpertemperatur liegen. Der Wickel wird warm und bewirkt im weiteren Verlauf ein zunehmendes Wärmegefühl, er dünstet. Die Wickeltücher werden spätestens dann abgenommen, wenn sie trocken geworden sind. Bei starker Entzündung wird sofort ein neuer Wickel angelegt.

## Einwirkungszeit:

Wickel bleiben 1½ Stunden oder länger am Körper. Temperaturmessungen an der Haut unter dem Wickel zeigen, dass die Hauttemperatur schon nach einer Viertelstunde anzusteigen beginnt und im Verlauf von einer bis eineinhalb Stunden Werte erreicht, die knapp unter der normalen Bluttemperatur liegen. Während der Einwirkungszeit des Wickels stellt sich körperliche Entspannung ein. Der Entspannung folgt Schmerzlinderung und Schlafförderung. Der Schlafende muss nach Ablauf von 1½ Stunden nicht geweckt werden.

## Warme Umschläge und Wickel – beruhigend

Sollen chronische Erkrankungen, Magen-Darm-Verstimmungen, Monatsbeschwerden oder quälende Verspannungen und Krämpfe „abgewickelt“ werden, dann sind warme Umschläge und Wickel anzuwenden. Sie bleiben nur eine halbe Stunde lang am Körper und werden abgenommen, bevor sie auskühlen. Das Leintuch wird zum Vorwässern nicht in kaltes, sondern in warmes Wasser getaucht. Brustwickel werden um den Oberkörper gelegt. Auf diese Weise führen die Stofftücher über die Haut Wärme und heilende Substanzen zu den entzündeten Atemwegen.

## Heißer Leibwickel mit Kamille

Bei Bauchschmerzen – Menstruationsbeschwerden – Schlafstörungen – Nervosität bzw. Angstgefühl

Kamillentees, alte Leintücher, 2 Frottiertücher, 1 warme Woldecke, 2 Wärmflaschen  
Kamillentees kochen (zwei Esslöffel Kamillenblüten mit 1 l kochendem Wasser übergießen) und 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Wickel vorbereiten. Als unterste Lage wird die Woldecke ausgebreitet; dann werden zwei Frottiertücher daraufgelegt (die Tücher müssen so lang sein, dass der ganze Leib eingewickelt werden kann). Nun wird das eingerollte Innentuch in den heißen Tee gelegt, ausgewrungen und auf dem Frottiertuch rückenbreit ausgelegt. Der Patient legt sich vorsichtig mit dem Rücken auf das sehr warme Tuch (hier müssen wir speziell bei unseren kleinen Patienten aufpassen, dass die Wärme erträglich ist!) und legen es fest um den



Schafgarbe

Leib, schlagen die beiden Frottiertücher herum und wickeln ihn zum Schluss in die Wolldecke ein. Falls nötig, legen wir links und rechts noch eine Wärme flasche an den Körper.  
Beachte: nicht anzuwenden bei Schwangerschaft oder Appendizitis.

### Heißer Leberwickel mit Schafgarben

Bei Verdauungsproblemen – Hautkrankheiten – Migräne und Depressionen

Dazu kocht man einen Tee aus Schafgarbenblüten und trinkt das Baumwolltuch damit. Dann legt man es in Höhe der Leber rechts auf den Oberbauch und deckt es warm ab. Eine halbe Stunde liegen lassen und anschließend eine weitere halbe Stunde entspannt liegen bleiben.

### Wickel bei Ohrenschmerzen

1 Zwiebel, 1 Handvoll Kamillenblüten, 1 Gazewindel, 1 Flanellwindel

Zerschneiden Sie die Zwiebel in kleine Würfel und vermischen Sie diese mit den Kamillenköpfchen. Setzen Sie einen Topf mit Wasser auf und legen Sie den Topfdeckel umgekehrt auf. Das Gemisch schlagen Sie nun in die Gazewindel ein, machen ein handgroßes Päckchen davon. Das Päckchen legen Sie auf den Topfdeckel und lassen es warm werden. Die Flanellwindel zu einem Schal zusammenfalten. Das nun richtig warme Kräuterpäckchen auf den Schal geben und diesen so um den Kopf legen, dass die Kräuter auf dem schmerzenden Ohr sind. Vorsichtig mit einer Sicherheitsnadel befestigen und je nach Vorliebe ein Stirnband oder eine Mütze über den Wickel anziehen. So kann der Wickel nicht verrutschen.

Das altbekannte Zwiebelsäckchen ist sehr hilfreich und schmerzlindernd bei Mittelohrentzündung. Der Zwiebelsaft hat eine solche Zugkraft, dass er das Trommelfell öffnen hilft und der Eiter abfließen kann.

Einwirkzeit: 1–2 Stunden oder länger

Beachte: nicht anzuwenden bei perforiertem Trommelfell

### Leinsamen-Kompresse

Bei Schnupfen – Nebenhöhlenentzündung – Gerkorn – Furunkel

100 g frisch geschroteten Leinsamen mit 200 ml Wasser zu Brei köcheln, je 2–3 Esslöffel in die Mitte einer Mullkomresse geben, zu kleinen Päckchen zusammenfalten und warmhalten.

Das Päckchen so warm wie möglich auf betroffenes Areal auflegen, solange belassen bis es abzukühlen beginnt, dann durch warm gehaltenes Päckchen ersetzen. Anwendungsdauer: ca. 30–45 Min., evtl. mehrmals täglich mit jeweils frischen Leinsamenkompressen wiederholen.

### Birkenblatt-Auflage

Bei Anregung der Nierenfunktion, Entschlackung über die Niere – wichtig bei Ischialgie

Ein Frotteetuch mit dem Absud tränken, so warm wie möglich auf die Nieren/Ischias-Region auflegen, mit 2. Tuch abdecken, Wärme flasche drauflegen, ½ bis 1 Stunde liegen lassen, bei akuten Beschwerden 2x täglich anwenden.

Ein heißer Tipp: siehe auch Ingwer-Nierenwickel auf: <http://daoweg.wordpress.com/tag/krauterwickel>

### Ölwickel

Bei Husten – Erkältungskrankheiten

Brustbreites, dünnes Baumwolltuch tropfenweise mit 10%-igem Lavendel- oder Latschenkiefernöl tränken, zusammenfalten, erwärmen.

Tuch rasch um den Oberkörper wickeln, eine Lage erwärmte Watte (evtl. in ein Tuch eingepackt, um das Fusseln zu verhindern) darüberlegen, mit warmem Wollschal straff befestigen, über Nacht liegen lassen. Das ölgetränkte Tuch ist ca. 1 Woche verwendbar, man erneuert lediglich mit einer geringen Menge Öl.

### Kohlwickel

Bei Ischias- und Rückschmerzen

Waschen Sie frische, äußere, dunkelgrüne Kohlblätter von Wirsing oder Weißkohl, entfernen Sie den vorstehenden Teil der Blattachse und walzen Sie die Blätter mit einer Flasche, um sie recht weich zu machen und die Blattrispen zu zerquetschen, wärmen Sie die Blätter in handwarmem Wasser oder auf einem heißen Topfdeckel an, legen Sie diese auf die kranke Stelle, mehrere Blätter übereinanderlegen und binden Sie diese mit einem Verband fest. Morgens und abends erneuern.

Ich freue mich sehr über Rückmeldungen jeglicher Art und ganz besonders über jene, die einen der hier beschriebenen Wickel ausprobiert haben.



Wirsing-Wickel

### Erweitern Sie Ihr Wissen und Ihre Hausapotheke

<b>Arnika:</b>	bei Prellungen, Quetschungen, Zerrungen
<b>Eukalyptusöl:</b>	Blasenentzündungen, Bronchitis
<b>Ingwer:</b>	Bronchialasthma, Bronchitis, Nierenstauung, chron. Nierenentzündung, rheumat. Erkrankungen, Lungenentzündung
<b>Kümmelöl:</b>	Blähungen, Krämpfe im Bauchbereich, Verdauungsbeschwerden
<b>Lavendelöl:</b>	Erkältung, Fieber, nervöse Unruhe, Bronchitis
<b>Schafgarbe:</b>	Leberprobleme
<b>Schwarzer Tee:</b>	Ekzeme, Neurodermitis
<b>Stiefmütterchen:</b>	Ekzeme, Milchschorf u. Neurodermitis
<b>Speisequark:</b>	Akne, Insektenstiche, Brustdrüsenentzündung (stillende Mütter), Sonnenbrand, rheumatische Erkrankungen, oberflächliche Venenerkrankungen und „offenes Bein“
<b>Kartoffeln:</b>	Blasenentzündung, Bauch-, Hals- und Muskelschmerzen, Bronchitis
<b>Kohl:</b>	Gicht, Insektenstiche, Lymphstau, Muskelschmerzen, Neurodermitis, Prellungen und Quetschungen, rheumat. Erkrankungen, oberflächl. Venenerkrankungen, leichte Verbrennungen, Bronchitis
<b>Wirsing:</b>	Ischias- und Rückschmerzen