

**Zeitschrift:** FRAZ : Frauenzeitung  
**Band:** - (2003)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Wickel, Wassertherapie und Wellness : Alternativen zu herkömmlichen Schmerzmitteln  
**Autor:** Hofmann, Gioia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1053773>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Wickel, Wassertherapie

## Alternativen zu herkömmlichen Schmerzmitteln

**Wickel und Wassertherapien erfreuen sich in unserer schnelllebigen Zeit grosser Beliebtheit als Teil von Entspannungs- und Wellnessprogrammen. Doch was sind Wickel, wo kommen sie her, und wie werden sie angewendet?**

Das Wissen um Wickel stammt aus alten Zeiten. Viele Menschen kennen die Wickel als Erinnerung aus ihrer Kindheit. Wenn sie krank waren, legte die Mutter oder die Grossmutter warme Tücher auf, um den Husten zu lösen oder sie verordnete kalte Essigsocken, um das Fieber zu senken. Manche verbinden damit ein angenehmes Gefühl der Geborgenheit, andere können sich nur noch an die starken Düfte erinnern und schrecken zurück, wenn von Wickeln die Rede ist.

### **M**edizin für die HöhlenbewohnerInnen

Fachlich verstehen wir unter den Wickeln eine zirkuläre Einhüllung eines Körperteils in zwei oder drei Tücher, wobei das Innerste der Tücher in eine Wickellösung getränkt ist oder mit einem Zusatz bestrichen wird. Die genauere Bezeichnung des Wickels entspricht entweder dem Körperteil der umwickelt wird, zum Beispiel Wadenwickel, Brustwickel, oder dem Wickelzusatz, zum Beispiel Essigwickel, Zitronenwickel oder Zwiebelwickel.

Die Wickel sind Teil der Wasser- und der Kräuterheilkunde. Die Geschichte der Wickel reicht weit zurück. Angeblich praktizierten schon die HöhlenbewohnerInnen einfache Wasseranwendungen, die sie zum Teil den Tieren abgeschaut haben. So behandelten sie beispielsweise Prelungen und Verstauchungen, indem sie den verletzten Körperteil ins kalte Wasser hielten.

### **f**ür die Armen

Später wurde die Heilkunde der Wasser- und Kräuteranwendungen verfeinert und gehörte vor allem für arme Menschen zur bezahlbaren Therapie, da sich nur reiche Leute die Behandlung durch Ärzte leisten konnten. Schon im frühen Mittelalter arbeiteten vor allem Hebammen mit Heilkräuteranwendungen und Wickeln. Da diese Therapien zu unerklärlichen Heilungen führten, wurden sie während der Hexenjagd im Spätmittelalter als Hexen verfolgt und getötet. So wurde sehr viel altes Wissen zerstört. Erst im 18. Jahrhundert wies ein Arzt namens J.S. Hahn erneut auf die Heilkräfte des Wassers hin. Im 19. Jahrhundert entdeckte der bis heute bekannte Sebastian Kneipp (1821 – 1897) die Schriften von J.S. Hahn und kurierte sich selber von einer Tuberkulose durch tägliche kalte Bäder in der Donau. Von den Heilkräften des Wassers überzeugt, entwickelte er seine eigene Gesundheitslehre basierend auf fünf Säulen: Lebensordnung, Wassertherapie, Bewegung, Ernährung und Heilkräuter. Er war überzeugt, dass es für ein gesundes Leben nicht nur reiche, die Ernährung umzustellen oder Wasseranwendungen zu machen. Gesund leben hieß für Kneipp, sein Leben in allen Bereichen zu verändern.

### **f**ür ManagerInnen

Wie so oft in der Geschichte waren es Männer, die altes Wissen von Frauen neu entdeckten, niederschrieben und für das Volk zugänglich machten. Verschiedene alternative Heilmethoden haben zurück in die Gesellschaft gefunden, und die Wickel sind eine Möglichkeit unter vielen, die Natur wirken zu lassen. Wickel gehören zu den Angeboten von Entspannung und Wellness und geniessen in diesem Bereich eine neu entdeckte Beliebtheit. So lassen sich gestresste ManagerInnen im Wellnesshotel in den Fango legen, geniessen Gesichtsmasken und versuchen mit Kneippanwendungen ihr schlaffes Bindegewebe zu straffen. Nach einem solchen Gesundheitswochenende gehen sie zurück in ihre Banken- und Wirtschaftswelt, in der sich nichts geändert hat, und schwärmen von wohltuenden Bädern und Wickeln.

### **E**in einfacher, wohltuender Wickel:

#### **Kartoffelwickel**

Der Wickel mit Kartoffeln ist ein gutes Beispiel für all diejenigen, die einmal einen wohltuenden, warmen Wickel ausprobieren wollen. Die Kartoffel wirkt hier vor allem als Wärmeträger. Kartoffeln sind das ganze Jahr erhältlich und nicht teuer. Es empfiehlt sich, Bio-Kartoffeln zu verwenden.

#### **Anwendungsbereich**

Die Kartoffel eignet sich überall dort, wo Wärme angewendet werden soll:

- Rückenschmerzen
- Nackenverspannung
- Arthrose
- Husten/Halsweh
- Blasenentzündung

#### **Material**

- 4 – 6 Kartoffeln
- Innentuch (Baumwollwindel oder altes Baumwolltuch)
- Aussentuch (Badetuch aus Baumwolle oder Wolltuch)
- Eventuell Wärmeflasche

Es sollten immer Naturfasern verwendet werden.

#### **Zubereitung**

Die weich gekochten Kartoffeln mit der Schale im Innentuch einpacken. Dann die Kartoffeln mit der Faust zerdrücken, bis sie flach und gleichmässig weich sind.

# und Wellness

## Wohltuendes Innehalten

Doch die Lehre der Wickel stammt wie die Wassertherapie von Kneipp aus einem ganzheitlichen Denken über Gesundheit und Krankheit und ist Teil einer umfassenden Gesundheitslehre. Es reicht nicht, während eines Wochenendes oder einer Woche sich Körper, Seele und Geist zu widmen, um danach wieder in den gehetzten Alltag mit Fastfood, Sinnesüberreizungen, Natel und vollem Terminkalender zu steigen. Es ist eine Illusion zu glauben, mit solchen Wellnessabenteuern etwas für die Gesundheit und das innere Gleichgewicht zu tun. Vielleicht kann ein solches Wochenende dazu beitragen, sein eigenes Gesundheitsverhalten zu überdenken und etwas Nachhaltiges gegen den Alltagsstress zu unternehmen.

### Kartoffelwickel als Brustwickel

Eignet sich besonders zur abendlichen Anwendung bei Kindern mit Husten. Zuerst legt man das Wolltuch oder das Badetuch auf der entsprechenden Höhe aufs Bett. Die zu behandelnde Person legt sich mit dem Rücken auf das Tuch. Wenn das Paket mit den zerdrückten Kartoffeln nicht mehr zu heiss ist (Wärmegrad prüfen, indem das Kartoffelpaket 1 Minute an die Innenseite des Unterarms gehalten wird). Bei erträglicher Wärme, kann das Kartoffelpaket vorsichtig auf die Brust gelegt werden. Danach das Paket mit dem bereitgelegten Woll- bzw. Badetuch umwickeln. Falls der Wickel sich dann doch zu heiss anfühlt, den Wickel nochmals entfernen. Verbrennungen sind bei diesem Wickel die grösste Gefahr. Deshalb wirklich vorsichtig mit der Hitze umgehen!

### Einwirkungsdauer

Der Wickel kann entweder solange er warm ist oder über die ganze Nacht belassen werden. Es macht also nichts, wenn man mit dem Wickel einschläft. Nach dem Entfernen des Wickels die Haut mit etwas Öl einreiben.

### Kartoffelwickel als Nackenwickel

Das Vorgehen ist das gleiche wie beim Brustwickel. Die zu behandelnde Person legt sich einfach auf das Kartoffelpaket, so dass es im Nacken zu liegen kommt.

Wickel und damit ganzheitliche Gesundheitslehren sind wirkungsvolle Alternativen zur Schulmedizin, die schnell zu Antibiotika, Schmerzmitteln, Vitaminen, Aufbaupräparaten und anderen krankheitsverkürzenden Medikamenten greift, um ihre Patientinnen und Patienten möglichst schnell wieder arbeitsfähig zu machen. Krankheit, Schmerzen oder auch nur eine Schwäche oder Müdigkeit sind in unserer Gesellschaft unerwünscht und haben keinen Platz. Zum Nachdenken und Innehalten bleibt immer weniger Zeit. Doch manche Krankheiten, Schmerzen und Schwächen signalisieren ein Ungleichgewicht im Leben. So kann es Sinn machen, sich für eine Zeit ins Bett zu legen, sich Ruhe zu gönnen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

### Quellenangaben:

- Bachmann Robert M. / Schleinkofer German M.: Die Kneipp-Wassertherapie. Die richtige Anwendung von Güssen, Waschungen, Wickeln, Packungen, Dämpfen und Bädern in der Kur und zu Hause, Georg Thieme Verlag, Stuttgart 1992
- Meier Resi: Praktische Kneipp-Anwendungen, Schweizerischer Kneippverband, Druckerei Ruch, Ittigen 1994
- Thüler Maya: Wohltuende Wickel, Wickel und Kompressen in der Kranken- und Gesundheitspflege, Maya Thüler Verlag, Worb 1996
- Vasey Christopher: Samt Heilen mit Wickeln und Kompressen, Naturmedizin mit Tradition, Midena Verlag, Küttigen/Aarau 1995

### Buchtipps:

Wohltuende Wickel, Maya Thüler, 8. durchgesehene Auflage, 1998  
Das Buch enthält theoretische Grundlagen sowie praktische Anleitungen für 40 verschiedene Wickel.  
Das Buch enthält Angaben, wann ärztliche Hilfe erforderlich ist. Es ist in einer auch für Laien gut verständlichen Sprache geschrieben.

Weitere Informationen zu Wickeln unter: [www.wickel.ch](http://www.wickel.ch)