

**Zeitschrift:** Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband

**Band:** 94 (1996)

**Heft:** 5

**Artikel:** Wickel

**Autor:** Anderegg-Rhyner, Susanna

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-950605>

### **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:** 13.01.2026

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

## Wickel

Die Wickel sind Teil der Wasserheilverfahren sowie der Kräuterheilkunde. Ihre Geschichte ist alt. Schon die Höhlenbewohner kannten die Wirkung des kalten Wassers.

Die moderne Wassertherapie begann im 18. Jahrhundert mit den Schweidnitzer Stadtärzten Hahn, Vater und Sohn, die wieder auf die Heilkräfte des Wassers hinwiesen. Vincenz Priessnitz entwickelte die Wasserheilkunde im 19. Jahrhundert weiter. Ebenfalls im 19. Jahrhundert, jedoch unabhängig von Vincent Priessnitz, entdeckte Sebastian Kneipp die Heilkräfte des kalten Wassers. Sebastian Kneipp bekam Unterstützung durch den populärsten Vertreter der Volksheilkunde, Kräuterpfarrer Johann Künzle. Anfangs des 20. Jahrhunderts hat Rudolf Steiner im Rahmen seiner Erweiterung der Heilkunst aus geisteswissenschaftlicher Sicht u.a.



Bauchkomresse

© Aus dem Buch, Wohltuende Wickel mit freundlicher Erlaubnis der Autorin

auch Wickel und Kompressen entwickelt und weitergegeben. Heute stossen die Wickel in weiten Kreisen und in überraschendem Mass auf Interesse.

Wickel sind eine Möglichkeit, einfache gesundheitliche Störungen auf natürliche Weise durchzustehen: «auf gesunde Art zu gesunden». Der Wickel braucht Zeit. Er kann nicht einfach so nebenbei «eingenommen» werden wie z.B. ein Medikament. Er braucht Zeit zur Zubereitung und zum Wirken lassen. Diese Zeit kann eine schöne Gelegenheit sein, sich einmal von den alltäglichen Aufgaben und Verpflichtungen zu lösen und sich eine Ruhepause zu gönnen – ein aktiver Beitrag, um übermässige Beanspruchung im Alltag auszugleichen. Ruhe, Entspannung und «Bei mir sein» sind wichtige Helfaktoren.

Zitate aus dem Buch: Wohltuende Wickel von Maya Thüler

sf D

## Interview mit Frau Anderegg

Kursleiterin zum Thema: Wickel während der Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett und für Säuglinge

### Zur Person:

Susanna Anderegg-Rhyner, Jg. 53, Mutter von 3 Kindern, Krankenschwester, Gesundheitsberaterin, Kursleiterin und Fachfrau für natürliche Heilwickel - und methoden. Seit Jahren Ausbildung, Vertiefung und Weiterbildungen zum Thema Heilwickel und natürliche Heilmethoden in der Frauenheilkunde.



sf: Wie muss sich eine Hebamme am besten vorbereiten, wenn sie die Absicht hat, Wickel an ihrem Arbeitsplatz (Spital) oder in der freien Praxis anzuwenden?

Frau Anderegg:

Als Kursleiterin mache ich immer wieder die Erfahrung, dass die Hebammen bereits ein reiches Erfahrungswissen haben. Darum prüfe ich und bitte auch die Kursteilnehmerinnen, sich bewusst zu werden, welches Erfahrungswissen sie bereits besitzen. Vorteilhaft ist die Teilnahme am Grundkurs, wo Grundsätzliches über Wickel gelernt und geübt wird.

Zudem finde ich den Erfahrungsaustausch unter den Berufskolleginnen äusserst wichtig, und natürlich kann frau sich auch in der Literatur umsehen. Wobei die Auswahl über Wickel in der Geburtshilfe äusserst gering ist.

Ich biete im SHV/FWBK und vereinzelt auch in den Sektionen Wickelkurse mit den speziell auf die Geburtshilfe/Wochenbett und

Säuglinge ausgerichteten Themen an, die auf Maya Thülers Buch «Wohltuende Wickel» aufgebaut sind, dazu gebe ich eigene Ergänzungen auf A4-Blättern ab, die auf das spezielle Fachgebiet «Geburtshilfe» ausgerichtet sind.

sf: Welche Materialien müssen für die praktische Anwendung zur Verfügung stehen?

Frau Anderegg:

Obwohl es bereits diverse Firmen gibt, die fertige Wickeltücher anbieten, versuche ich immer, mit den vorhandenen Ressourcen (im Spital oder zu Hause) zurechtzukommen, z.B. Wasser, Quark, Kartoffeln, Kohl oder Kräuter. Dann verwende ich Stoff aus Naturfasern, z.B. Frotteetücher / Waschlappen, Stoffwindeln usw. Um die Wickel zu fixieren, gibt es jede Menge von Möglichkeiten wie z.B. Stimband (Kopfwickel), BH (Brustwickel), T-Shirt (Schultern oder Rücken), enganliegende Unterwäsche (Becken) oder Body und Leibchen bei Säuglingen.

Grundsätzlich muss der Wickel realisierbar sein, Aufwand und Umstände sollen nicht hemmend wirken. Und mit etwas Phantasie findet sich für jede Körperstelle ein Kleidungsstück, um den Wickel zu fixieren. Die Wickel sollen ein schönes, harmonisches Erlebnis sein, besonders im Wochenbett, darum verzichte ich auf starke Zutaten wie z.B. Zwiebeln und verwende lieber milde Wickelzusätze.

sf: Was bewirken Wickel im allgemeinen? Ist es «nur der Moment der Ruhe, das Zeit haben für die Frau», oder sind es die Wirkstoffe, die Linderung oder Heilung bringen?

Oder im speziellen: Wo eignen sich Wickel am besten, z.B. Ischias- oder Rückenbeschwerden in der Schwangerschaft? Schwrierige Latenzzeit, nicht portioaktive Kontraktionen am Termin, die die Frauen beim Schlafen hindern, als Vorbereitung des Dammgewebes, zum Schonen oder Intakterhalten des Damms bei der Geburt. Beim Säugling und im Wochenbett: Brustprobleme, bei Milcheinschuss oder Mastitiden.

Frau Anderegg:

Wesentliche Faktoren sind «der Moment der Ruhe» oder «Zeit haben für die Frau» und «Zuwendung geben», dann natürlich die Wirkstoffe, die Temperatur und, speziell beim Wickel: die Aufmerksamkeit wird automatisch nach innen gelenkt. Wickel fördern die lokale Durchblutung und lösen Krampfzustände.

Zu den bereits in der Frage beantworteten möglichen Wickelanwendungen sei noch folgendes ergänzt:

**In der Schwangerschaft** wirken Wickel z.B. gegen «wilde Wehen», bei Übelkeit, Magenbrennen, Schlafstörungen und Stress. Empfehlenswert ist die Dammvorbereitung mit warmen Kompressen, ein Monat vor dem Geburtstermin.

**Beim Säugling** wirken Wickelanwendungen unter anderem bei Verdauungsstörungen, Unruhe und Drei-Monats-Krämpfen.

Zum **Wochenbett** ist noch folgendes zu ergänzen: Wickel leisten auch gute Dienste bei der Förderung des Milchflusses und zur Linderung von Traurigkeit im Wochenbett.

*sf: Können Sie die Vorbereitung und Anwendung eines oder mehrerer Wickel beschreiben, um unseren Leserinnen eine praktische Übung zu ermöglichen?*

*Frau Anderegg:*

Ich zeige hier einen Quarkwickel, der einfach und schnell zubereitet ist und den man bei Kopfweg anwenden kann. Wir brauchen dazu Naturmagerquark und ein Papiertaschentuch. Der Quark sollte bereits Zimmertemperatur angenommen haben. (Ein Tag aus dem Kühlschrank.) Wenn es eilt, kann der Wickel auch auf einem Radiator oder Pfannendeckel angewärmt werden. Achtung! Kälte kann auch schmerzen! Zurück zum Wickel: Wir streichen mit einem Messer eine kleine Portion Quark auf das mittlere Drittel des geöffneten Papiertaschentuchs und falten es zusammen, schon ist der Wickel bereit und kann auf die schmerzende Stime gelegt werden. Bei 10–15 Minuten Liegen kann dieser Wickel Linderung bringen.

*sf: Erinnern Sie sich an Beispiele über die erfolgreiche Anwendung von Wickel? Könnten Sie uns ein oder zwei davon aufzählen?*

*Frau Anderegg:*

Ich habe sehr viele gute Erfahrungen gemacht, hier einige Beispiele: Mein Schlüsselerlebnis mit Wickeln waren sicher die extremen Drei-Monats-Bauchkrämpfe meiner jetzt 13-jährigen Tochter. Ich fühlte mich gestresst durch ihr Schreien und begann mit Wickelanwendungen, in ihrem Fall benutzte ich den Kartoffelwickel. Ich legte den Wickel bereits vor dem Stillen auf ihr Bäuchlein, das schenkte uns eine ruhige, entspannte Stillzeit. Ich kann sagen, durch meine Tochter fand ich zum Wickel. Es hat mich auch immer beeindruckt, wie besänftigend die Wickel auf unruhige, weinende Kinder wirken. Wie eine schützende zweite Haut! Ausserdem benutzte ich während meiner Schwangerschaften die Wickel z.B. bei wilden Wehen auch für mich selber.

*sf: Bei welchen Problemen sind warme Wickel wirksam, wann kalte?*

*Frau Anderegg:*

Es gibt hier kein allgemeingültiges, festes Schema, sondern nur wegweisende Richtlinien.

**Kälte:** bei Schmerzen und Entzündungen im akuten Stadium mit Rötung, z.B. Ve-

nenentzündung, evtl. Ischialgie. Kälte lindert oder stillt die Schmerzen und sorgt dafür, dass sich eine beginnende Entzündung nicht ausbreitet und gekühlt wird.

**Wärme:** bei chronischen Schmerzen mit oder ohne muskuläre Verspannungen (krampflosend, beruhigend, schmerzlin-dernd, bei Stauungen) und bei allen lokalen Entzündungen, die über das erste akute Stadium hinaus sind, da es nicht mehr darum geht, den Entzündungsprozess zu verhindern, sondern vielmehr zur Reife zu bringen.

*sf: Was ist Ihrer Meinung nach noch erwäh-nenswert im Zusammenhang mit Wickeln?*

*Frau Anderegg:*

Wickel sind preisgünstig, sie dienen zur Vorbeugung und Unterstützung. Wickel sind mild in der Wirkung, Wiederho-lungen sind möglich. Wickel sind praktisch und handfest – eine schöne Art der Zuwendung. Wickel bringen Abwechslung, z.B. statt Massage. Wickel kann man als Schutz oder zweite Haut verstehen. Wickel sind eine Form von «Zuwendung», auch wenn wir direkte «Nähe» nicht geben können. Wickel müssen meistens mehrmals ange-wendet werden. Es wäre unrealistisch, schon nach einer Anwendung «Wunden» zu erwarten.

*sf: Sie bieten diverse Kurse über Wickelan-wendungen in unserem Verband an, kön-nen Sie etwas näher darauf eingehen?*

*Frau Anderegg:*

Ja, ich gebe sehr gerne Kurse. Die Hebammen haben ein feines Gespür für Dinge, die wichtig sind, wie Zuwendung und Begleitung. Hebammen sind zwar ein kritisches, aber bewusstes Publikum. Der Aufbau ist im wesentlichen ein Grundkurs (Wickelkurs I), anschliessend kommt der Kurs zur Vertiefung des Gelernten. Neu im Kursangebot sind Wickelkurs Teil III und VI. Da geht es mir vor allem um das Kennenlernen von Pflanzen und ätherischen Ölen als Wickelzusatz, das Herstellen von Salben und den Anwen-dungsbereich im speziellen für die Frau. Wie kann man mit Pflanzen überhaupt arbeiten?

*sf: Frau Anderegg, herzlichen Dank für dieses Gespräch.*

Adresse der Autorin: Frau Susanna Anderegg-Rhyner, Lentulusstrasse 48, 3007 Bern

Beachten Sie auch die Kursausschreibungen in der Hebammenzeitung (Anm. der Red.)

*Impressum*

**Zentralpräsidentin/Présidente centrale**  
Ruth Brauen • Flurstrasse 26 • 3000 Bern 22

**Zentralsekretariat/Secrétariat central**  
Flurstrasse 26 • 3000 Bern 22    Telefon 031/332 63 40  
Telefax 031/332 76 19

**Öffnungszeiten:**  
Mo–Do 9–11 und 14–16 Uhr, Fr 9–11 Uhr

**Heures d'ouverture:**  
lu–je 9 h 00–11 h 00 et 14 h 00–16 h 00, ve 9 h 00–11 h 00

Les articles n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

Ein Beitrag gibt die Ansicht der Verfasserin, des Verfassers wieder und muss sich nicht zwingend mit der Meinung der Redaktion, Zeitungskommission oder des SHV decken.

**Verlag/Édition:**  
Schweizerischer Hebammenverband  
Flurstrasse 26, Postfach 647 • 3000 Bern 22

**Redaktion/Rédaction/  
Deutschsprachige Redaktion:**  
Sylvia Forster-Rosser • Flurstrasse 26 • 3000 Bern 22  
Telefon 031/331 35 20 + Fax

**Rédaction de langue française:**  
Denise Vallat • Pré de l'Eglise 1 • 1728 Rossens  
Téléphone 037/314 414 • Téléfax 037/314 415

**Zeitungskommission/Commission du journal**  
po = Paola Origlia    sb = Susanne Bausch  
vl = Viviane Luisier

**Druck/Impression**  
Flüeli AG/SA, Biel-Bienne

**Inseratenverwaltung/Régie des annonces**  
Künzler-Bachmann  
Geltenwilenstrasse 8a • Postfach • 9001 St. Gallen  
Telefon 071/226 92 92 • Telefax 071/226 92 93

**Jahresabonnement/Abonnement annuel**  
Nichtmitglieder/Non-membres    Fr. 76.–  
Ausland/Etranger    Fr. 87.– + Porto/Port  
Einzelnummer/Numéro séparé    Fr. 10.–

11 Ausgaben im Jahr/Parution 11 fois par an

**Redaktionsschluss:** Am 1. des Vormonats  
**Délai de rédaction:** Le premier du mois précédent