

Zeitschrift:	Schweizer Hebamme : officielle 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 Stadträtern 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 Wirkenlassen. 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 Heilfaktoren.

Zitate aus dem Buch: Wohltuende Wickel von Maya Thüler

sf

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 Hebammme 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. Stirnband (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? Schwierige Latenzzeit, nicht portoaktive Kontraktionen am Termin, die die Frauen beim Schlafen hindern, als Vorbereitung des Dammgewebes, zum Schonen oder Intakterhalten des Dammes 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 Krampzfälle.

