Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 11: Auch ohne Kaffee kann der Tag stark anfangen

Artikel: Wickel sind einfache Naturmittel mit grosser Wirkung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558143

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: 08.08.2025

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

Wickel sind einfache Naturmittel mit grosser Wirkung

Dem Kohl als Zusatzstoff für Wickel und Umschläge sollte viel mehr Beachtung eingeräumt werden, da er eine breite und intensive Heilwirkung besitzt. Schon die alten Griechen und Römer haben seine oft verblüffenden Heilkräfte geschätzt.

Wickel erlauben eine natürliche, häusliche Behandlung von leichteren Erkrankungen. Sie können auch unterstützend bei chronischen und schweren Krankheiten angewendet werden. Sie lindern die Krankheitssymptome, fördern die Ausscheidung und regen die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Stark wirksame und eventuell schädliche Medikamente können dabei eingespart werden. Man muss sich lediglich die Zeit und Musse nehmen, die Wickel auch richtig anzuwenden und vorzubereiten.

Schon Hippokrates verwendete Wasser zu Heilzwecken in Form von Waschungen, Bädern, Wickeln und Begiessungen. Im 19. Jahrhundert führte der schlesische Bauer Vincenz Priessnitz u.a. stundenlange anstrengende Schwitzpackungen durch. Sebastian Kneipp zog sich während seines Theologiestudiums ein Lungenleiden zu. Mit Kaltwasseranwendungen nach dem Buch von Joh. S. Hahn konnte er seine Krankheit heilen. Als Pfarrer in Wörishofen wendete er ausser Güssen und Bädern auch Wickel und Packungen an, speziell mit Heublumen, Quark und Lehm. Auch Sie werden staunen, welche Erfolge sich mit Wickeln und Umschlägen erzielen lassen!

Was versteht man eigentlich unter «Wickel»?

Man unterscheidet verschiedene Kategorien von Wickeln:

- *Wickel* und *Umschläge* umfassen einzelne Körperteile, wie z.B. Hals, Waden, Füsse oder den Leib (= Lendenwickel). Hier unterscheidet man wiederum kalte und warme Wickel.
- Als *Kataplasmen* bezeichnet man Wickel mit breiartigen Zusätzen, z.B. mit Senf oder Leinsamen.
- Bei *Packungen* wird mehr als die Hälfte des Körpers eingewickelt, z.B. $^3/_4$-Packung, Ganzpackung, «nasses Hemd» und «spanischer Mantel». Es werden besondere Wärmeträger wie Lehm oder Fango mitverwendet.
- Bei *Auflagen* oder *Aufschlägen* werden die Körperteile nur einseitig behandelt, nicht rundherum gewickelt, z.B. Ober- oder Unteraufschläge aus Quark oder Leinsamen.
- *Kompressen* sind Auflagen kleineren Umfangs, z.B. Dampf-, Herz-, Leberkompresse.

Sind Sie richtig gewickelt? Worte zur Wickeltechnik

Legen Sie sich alles zurecht, was Sie brauchen. Zu einem kunstgerechten und wirksamen Wickel gehören drei Tücher. Unmittelbar auf die Haut kommt das feuchte *Innentuch* aus grobem Leinen, das eigentliche Wickeltuch. Darüber bringen Sie ein trockenes Zwischentuch aus luftdurchlässigem Leinen, Nesselstoff oder Baumwolle an. Dieses zweite Tuch sollte sowohl grösser sein als das Innentuch, als auch als das nun folgende Aussentuch aus Wolle oder dickem Flanell. Wichtig ist, dass die Tücher atmungsaktiv sind, damit die Wickel mit ihren Zusatzstoffen aus- und abdünsten können. Das Anlegen wie das Abnehmen eines Wickels sollte schnell, aber nicht hektisch erfolgen, damit sich der Patient nicht verkühlt oder der Wickel abkühlt, bevor er anliegt. Auflagen und Kompressen bereitet man durch das Zusammenfalten von Handtüchern oder anderen kleinen Tüchern.

So kompliziert, wie es vielleicht scheinen mag, ist die Technik des Wickelanlegens nicht!

Während der Anwendung sollte sich der Patient entspannen können, danach sollte er noch eine Zeitlang ruhen. Mit Ausnahme von verdauungsfördernden Wickeln (Leberkompresse, Lendenwickel) sollten Sie nie unmittelbar vor oder nach dem Essen angelegt werden. Kleinere, ableitende Wickel, z.B. Wadenwickel zur Fiebersenkung, werden gern abends oder nachts angelegt, um die Nachtruhe besser zu ermöglichen.

Die gebräuchlichsten Wickel

Kräuterauflagen bei Nieren- und Blasenleiden: Bei Nierenleiden empfiehlt Dr. Vogel, frische Birkenblätter wie auch Goldrute (Solidago), gequetscht oder durch die Hackmaschine getrieben, als rohen Brei auf die Nierengegend zu legen, mit warmen Tüchern einzubinden und mit einer warmen Bettflasche zu bedecken. Der Erfolg solcher Frischkräuterauflagen ist erstaunlich. Indianer im Amazonasgebiet verfahren ähnlich. Sie kauen die frischen Pflanzen, bevor sie sie auf die zu behandelnde Stelle auflegen.

Kohlwickel, der Star unter den bewährten Wickeln: Bei Geschwulstbildungen wirkt eine Auflage aus gequetschten Kohlblättern hervorragend, ebenso bei Quetschungen, inneren Entzündungen, Ohrenschmerzen, Gelenkschmerzen, Gicht, Bronchitis und vielen anderen Krankheitsbildern. Der Kohl besitzt nach A.Vogel deshalb so grosse Wirkkraft, weil er Giftstoffe durch Sekretionsanregung herausziehen und zugleich heilsame Stoffe abgeben kann.

Ist eine Angina im Anzug, dann soll man nach Dr. Vogel sofort Halswickel aus Auflagen mit gequetschten Kohlblättern im Wechsel mit Lehmwickeln machen.

Brustwickel bei Erkrankungen der Atemwegsorgane: Der kalte Brustwickel ist bei akuter Bronchitis, Lungen- und Rippenfellentzündung angezeigt, der heisse bei chronischer Bronchitis und Asthma bronchiale. Er hemmt die Entzündung, verdünnt das Sekret in den Bronchien, senkt das Fieber und lindert die Schmerzen.

Lendenwickel (auch Bauch- oder Leibwickel) zur Verdauungsförderung: Der kalte Lendenwickel ist bei Blähungen, Erkrankungen der Gallenwege und der Bauchspeicheldrüse, Magen- und Darmgeschwüren und -entzündungen, Bauchkrämpfen, chronischer Stuhlverstopfung und vielem mehr angezeigt. Er lindert Krämpfe und Schmerzen, entspannt, senkt den Blutdruck und fördert Verdauung und Schlaf. Wenn er nach 10 Minuten immer noch als kalt empfunden wird, muss er entweder abgenommen oder mittels einer Wärmflasche erwärmt werden. Man kann auch ein warmes Getränk reichen. Wegen seiner verdauungsfreundlichen Wirkung kann er auch nach einer üppigen Mahlzeit angelegt werden.

Wadenwickel bei generellen Überhitzungszuständen: Der kalte Wadenwickel hat ebenfalls ein breites Anwendungsfeld, von Fieber, «Hitzschlag», Venenentzündungen, Blutergüssen, Prellungen bis zu Bluthochdruck, körperlicher Überanstrengung, Einschlafstörungen und Nervosität. Nicht angezeigt ist er bei akuten Blasenentzündungen, Ischiasnervenreizungen und beginnenden Erkältungskrankheiten.

Dampfkompresse im Bauch- und Nackenbereich: Wenn Leber, Blase, Verdauung, der Stuhlgang oder eine Fastenkur Beschwerden bereiten, Blähungen, Darm- und Magenkrämpfe sowie Menstruationsschmerzen auftreten, dann hilft oft eine entspannende, durchblutungsfördernde und den Stoffwechsel anregende Dampfkompresse. Zum Beispiel bei Blasenentzündungen, wo man die Kompresse mit einem Heublumenzusatz tränken sollte. Kochen Sie dazu zwei Händevoll Heublumen in 4 l Wasser über 15 Minuten und trän-

Kalte Wickel

können wärmeentziehend, wärmestauend oder schweisstreibend wirken. Sie helfen bei Schmerzen und Entzündungen im akuten Stadium, z.B. bei akuten Gelenkschmerzen, Hexenschuss, Halsweh und oberflächlichen Venenentzündungen. Der Wärmeentzug regt den Körper zur Gegenreaktion an (Wärmeproduktion) und entspannt.

Warme Wickel

sollen Wärme zuführen, stauen oder Schweiss treiben und wirken entkrampfend und durchblutungsfördernd. Sie sind vor allem bei chronischen Schmerzen, wie Stirn- und Kieferhöhlenentzündung, Bronchitis, Furunkel, Rükken- und Gelenkschmerzen, aber auch bei akuter Ohren-, Nierenbecken- und Blasenentzündung hilfreich.

ken Sie die Kompresse mit dem Absud. Ebenso verfahren Sie übrigens, wenn Sie einen warmen Brustwickel mit Heublumenzusatz zur Behandlung einer Bronchitis vorbereiten.

Wickel mit Extrakraft: die Zusätze

Wickel wirken natürlich noch viel intensiver, wenn Sie die richtigen Zusätze auswählen und beifügen. Alle Heilpflanzen und einige Nutzpflanzen (Kohl, Kartoffeln, Zwiebeln, Meerrettich, Zitronen) eignen sich hierzu. Sie werden bei allen Arten von Wickeln und Auflagen verwendet, entweder als Lösung, mit der das Tuch getränkt wird, oder als Pflaster (Paste fingerdick auf das Leintuch gestrichen) oder als Säckchen (für breiartige Zusätze aus Leinsamen, Quark, Senf u.a.). Eine weitere Möglichkeit besteht darin, den Zusatz direkt auf die Haut aufzutragen, wie z.B. zerquetschte und durch die Hackmaschine getriebene Kräuter. Die gebräuchlichsten Kräuter sind Heublumen, Haferstroh, Eichenrinde, Thymian, Schafgarbe, Johanniskraut, Kamille und Zinnkraut. Weitere Zusatzstoffe sind Lehm, Salz, Bienenwachs, Öl, Senf, Essig, Quark, Leinsamen und Bockshornklee. So verstärkt beispielsweise die Verwendung von Essigwasser (1 Teil Obstessig, 2 Teile Wasser) bei kalten Wickeln die Reaktion des Körpers auf den Wickel und stabilisiert den Säureschutzmantel der Haut. Lehmwasserzusätze bei kalten Wickeln wirken u.a. entzündungshemmend. Man kann Lehm auch in breiiger Form auf die Haut oder das Tuch auftragen, wobei man zuvor etwa 3 Händevoll Lehmpulver (Heilerde) in 3 l Wasser aufschwemmt. Kamillenzusatz bei warmen Wickeln wirkt ebenfalls entzündungswidrig und bewährt sich vor allem bei Entzündungen und Eiterungen der Haut und Schleimhäute. Lassen Sie dazu 2 Händevoll Kamillenblüten in 4 l heissem Wasser 10 Minuten ziehen und tränken Sie dann das Wickeltuch mit dem Absud.

Halswickel sind eine Wohltat bei Halsweh und Heiserkeit, man kann sie mit Kohl, Zwiebeln, Zitronen oder Quark zubereiten.

Es gäbe noch viel über die Wirkungsweise der einzelnen Wickel und ihrer Zusätze zu berichten. Sie stellen im Grunde eine einfache Methode, die verschiedensten Krankheiten zu lindern oder zu kurieren dar, aber man muss schon ein bisschen was davon verstehen. Es empfiehlt sich in jedem Fall, ein gutes Anleitungs- und Nachschlagewerk zu Rate zu ziehen, wie z.B. das Buch «Wohltuende Wickel» von Maya Thüler, erschienen im Eigenverlag (Schmitteplatz 18, CH-3076 Worb). Dort zeigt Ihnen die Autorin genau, was man alles bei den einzelnen Wickeln und Kompressen beachten muss, wie man die Zusätze herstellt, wann welche Wickel angezeigt sind und wie man sie anlegt. Viele praktische Hinweise zu diesem Thema finden Sie auch im Standardwerk von Dr. Vogel, dem «Kleinen Doktor». ●