

Heilverfahren: Wickel und Packungen

Liebe Leserinnen und Leser,



es gibt viele sog. alternative Heilverfahren. Manche davon sind ein wenig in Vergessenheit geraten obwohl sie hochwirksam sind. Ich gehöre noch einer Generation an, die als Kind oftmals mit Wickeln und Packungen behandelt wurden. Meine Mutter und meine Großmutter kannten sich da noch ganz gut aus und konnten mir auf diese Weise ganz gut helfen. Ich habe die Ihnen heute die gebräuchlichsten Wickel und Packungen zusammengestellt.

Wickel eignen sich gut zur häuslichen Anwendung und das Einsatzgebiet reicht von leichten Befindlichkeitsstörungen bis zur Behandlung von schweren chronischen Erkrankungen. Typische Anwendungen sind etwa der Waden- oder Brustwickel. Wenn die Wickel mehr als zwei Drittel der Körperoberfläche bedecken, spricht man von Packungen.

Kalte Wickel entziehen Wärme, das vegetative Nervensystem bekommt einen Stressreiz, was zu Gefäßverengung, leichtem Blutdruckanstieg, Stoffwechsellanregung und zu einer Beschleunigung der Atmung führt. Die Gegenreaktionen des Körpers und der abklingende Wärmeentzug lassen nach einigen Minuten eine entspannende und schmerzlindernde Wirkung einsetzen.

Heiße Wickel führen passiv Wärme zu, wirken entkrampfend und durchblutungsfördernd. Durch die eintretende Gefäßerweiterung kommt es zu einer Senkung des Blutdruckes und dadurch zu einer Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems.

Wärmeentziehende Wickel

Wickel können wie Waschungen zum Beispiel als wärmeentziehende Maßnahmen angewandt werden, wie beispielsweise bei Fiebernden. Je nach der Fieberhöhe, nach der Temperatur des verwendeten Wassers und dem Feuchtigkeitsgehalt des Wickeltuches variiert die Dauer, bis ein Temperatúrausgleich zwischen Haut und Wickel erfolgt ist. In der Regel dauert dies 15 bis 20 Minuten. Dann soll der Wickel abgenommen und gegebenenfalls erneuert werden.

Kalte Wadenwickel

Der Wadenwickel eignet sich bei genereller Erhitzung, Fieber, örtlichen Entzündungen, Blutergüssen, Prellungen und Überanstrengungen nach langem Stehen oder Gehen und hilft bei hohem Blutdruck, Einschlafstörungen und nervöser Übererregbarkeit. Zwei Leinentücher in kaltes

Wasser tauchen, leicht auswringen und faltenlos straff um den Unterschenkel wickeln. Darüber ein Baumwolltuch und abschließend ein Wolltuch legen. Gut zudecken und ruhen. Zur Fiebersenkung: Nach 15 bis 20 Minuten abnehmen, zur Schmerzlinderung: den Wickel spätestens dann abnehmen, wenn er nicht mehr als kalt empfunden wird (nach zirka fünf Minuten).

Kalte Lendenwickel

Können bei chronischer Verstopfung, Magenschleimhautentzündung, Entzündungen der Galle und der Bauchspeicheldrüse, Bluthochdruck oder Einschlafstörungen angewendet werden. Kalte Lendenwickel wirken entspannend, verdauungsfördernd, schmerzlindernd und blutdrucksenkend. Der kalte Wickel (auf der Haut nasskaltes Leintuch, dann Baumwolltuch und Wolltuch darüber) wird zwischen Rippenbogen und Mitte der Oberschenkel platziert. Dauer 45 bis 75 Minuten. Nach zehn Minuten soll der Lendenwickel nicht mehr als kalt empfunden werden. Helfen dafür auch Wärmflaschen oder warme Getränke nicht, muss er abgenommen werden.

Kalte Halswickel

Bei akuter Halsentzündung bewährt sich vor allem der Zusatz von Topfen/Quark. Das Leinentuch soll in kaltes Wasser getaucht, leicht ausgewrungen und messerrückendick mit Quark bestrichen werden. Darüber kommen Baumwolle und Wolltuch. Auch wenn kein Fieber besteht, ist Bettruhe nötig.

Wärmestauende Wickel

Wärmestauende Wickel werden vorwiegend als Teilwickel angewendet und spätestens dann wieder abgenommen, wenn sich erste Zeichen der Schweißbildung, zumeist auf der Stirn des Patienten, zeigen. Typische Anwendungsgebiete für diese Wickelart sind Funktionsstörungen des Magen-Darm-Traktes oder die Erhöhung des Muskeltonus, sowie Schlaflosigkeit und chronische Bronchitis.

Heiße Brustwickel

Für Husten, chronische Bronchitis und beginnende akute Bronchitis geeignet (Bei höherem Fieber ist der heiße Brustwickel nicht empfehlenswert). Von der Achselhöhle bis eine Handbreit unter den Rippenbogen wird der Patient in ein heißes Leintuch (dann Baumwolltuch und Wolltuch darüber) eingewickelt. Die Liegedauer richtet sich danach, wie lange der Wickel als angenehm empfunden wird. In der Regel sind das rund 30 Minuten. Dem heißen Brustwickel kann eine Einreibung mit ätherischen Ölen (Thymian, Eukalyptus) vorangehen, die die Atmung verstärken, die Bronchien entspannen und die Durchblutung fördern.

Schweißtreibende Wickel

Schweißtreibende Wickel können bis maximal zwei Stunden angelegt bleiben. Diese Anwendung wird vorzugsweise bei Erkältungskrankheiten eingesetzt, um durch kräftige Stoffwechsellanregung

die Abwehrkräfte des Körpers zu steigern.

Bei einem schweißtreibenden Wickel kann der gesamte Rumpf in heiße Tücher gehüllt werden. Danach soll der Patient mit einer abschließenden Abwaschung "herausgewaschen" werden. Eine Stunde nach dem Wickel soll der Kranke nur lose zugedeckt liegen, um kein stärkeres Nachschwitzen auftreten und die durch die Anwendung ausgelösten Körperreaktionen allmählich abklingen zu lassen.

Zusätze für kalte Wickel

Essigwasser: wirkt reaktionsverstärkend und wird bei Fieber und zur Stabilisierung des Säuremantels der Haut zugesetzt.

Lehmwasser: entzündungshemmend; bei Venenentzündungen, Lymphknotenentzündungen, Ekzemen, Schuppenflechte, Juckreiz.

Quark/Topfen: kühlend, entzündungshemmend, hautpflegend; bei Halsentzündungen, Schwellungen nach Verletzungen oder Entzündung.

Zusätze für warme Wickel

Heublumen: wirken durchblutungsfördernd und werden bei Schmerzen bei nicht aktiver Arthrose oder nicht akut entzündlicher, rheumatoider Arthritis eingesetzt, Ebenso bei Bronchitis oder Blasenentzündung.

Haferstroh: entzündungshemmend; bei Hautentzündung oder Blasenentzündung.

Kamille: entzündungshemmend, die glatte Muskulatur entkrampfend; bei Entzündungen.

Eichenrinde: entzündungshemmend, adstringierend; bei oberflächlichen Entzündungen und Hämorrhoiden.

Zinnkraut: wundheilend; bei entzündlichen und juckenden Hautleiden, Hämorrhoiden und zur Wundbehandlung.

Thymian: atmungsvertiefend, bronchialerweiternd, schleimlösend; bei Bronchitis und Erkältung.

Kochsalz: hautreizend, über nervale Verbindungen auch die inneren Organe anregend; bei Bronchitis oder Lungenentzündung (Pneumonie).

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“

dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln