

WICKEL FÜR DEN TÄGLICHEN GEBRAUCH



# Wickel für den täglichen Gebrauch

HEISSE WICKEL

Marcella Berchtold

## WICKEL FÜR DEN TÄGLICHEN GEBRAUCH

### WIRKUNG:

erwärmt ,regt die Durchblutung an entspannt, beruhigt, löst Krämpfe, lindert Schmerzen bei chronischen Entzündungen.

### ANWENDUNG:

Als Gelenkwickel zur Vorbereitung von Bewegungsübungen  
Sehnscheidenentzündungen Tennisellbogen, chronische  
Entzündungen(Schmerzen) Arthrose zum erwärmen, entspannen  
von Gelenken

### ACHTUNG:

Nicht geeignet bei Krampfadern, Arteriosklerosen ,chronische Polyarthritis.

Als Bauchwickel bei:

Bauchschmerzen

Nervosität

Magen-Darmkrämpfe

Schlafstörungen

Gallenkolik

Verstopfung

Menstruationschmerzen

Verdauungsschwierigkeiten

Blähungen

Unruhe

Blasenentzündung

Unterstützung der Lebertätigkeit ( Fasten nach Hepatitis) Leber und  
Nierenerkrankungen ( Ärztliche Verordnung)

### ACHTUNG:

Wichtig ist dabei dass akute Abdomen ausgeschlossen wird. Eine warme  
Anwendung auf dem Bauch muss immer angenehm und wohltuend sein. Falls dies  
nicht nach ca. 2-3 Minuten nach der Anwendung der Fall ist ,muss ärztliche Hilfe  
angefordert werden.

### EINWIRKUNGSDAUER:

5-20 Minuten, der Wickel muss als angenehm empfunden werden, danach entfernen.  
Anschliessend die Körperstelle mit einem Wolltuch weiter warm halten.

## KALTE KISSEN

## WICKEL FÜR DEN TÄGLICHEN GEBRAUCH

WIRKUNG: Schmerzen lindern, entzündungshemmend

ANWEDUNG: **Linsenkissen**

auf alle Entzündeten und schmerzenden Stellen des Bewegungsapparates (falls Kälte als angenehm empfunden wird.. bis EINWIRKUNGSDAUER:1 Stunde (Kissen kann wieder verwendet werden.)

## WOLLAUFLAGE

WIRKUNG: wärmend entspannend

ANWENDUNG: Husten, zum entspannen

EINWIRKUNGSDAUER: über Nacht

## TIEFGEKÜHLTE SALZWASSERKOMPRESSEN

2 gestrichene Esslöffel Salz auf 1 Liter Wasser

WIRKUNG: Kühlend ,schmerzlindernd

ANWENDUNG: Akute Gelenkschmerzen, Hexenschuss

EINWIRKUNGSDAUER:

8-10 Minuten (im Kühlfach des Kühlschranks gekühlt oder eine Minute im Tiefkühlschrank gekühlt)

ACHTUNG: Gefahr von Erfrierungserscheinungen

## ZWIEBELSOCKEN

WIRKUNG: Wirkt über die Fussreflexonen (leicht erwärmen)

ANWENDUNG:

bei kalten Füßen	Blasenentzündung
Erkältungen	Fieber
Ohrenentzündungen	Nasennebenhöhlenentzündung
Lungenentzündung	

EINWIRKUNGSDAUER:

evt. über Nacht

ACHTUNG: Körper muss schon vor der Anwendung warm sein

## BIENENWACHSKOMPRESSEN

## WICKEL FÜR DEN TÄGLICHEN GEBRAUCH

**WIRKUNG:** milde Wärmebehandlung, beruhigend Schleim lösend  
Reizhusten Bauchbeschwerden  
Prävention von Erkältungserkrankungen Beruhigend

**EINWIRKUNGSDAUER:**

Solang sie angenehm warm ist ( Stunden bis einen Tag)  
Die Körperstelle nach dem Entfernen weiterhin schön warm halten.  
Die Kompresse kann in einem Plastik verschlossen aufbewahrt und für die selbe Person bis ca. 12x weiter verwendet werden.

**ACHTUNG:**

Bei sehr empfindlichen Personen kann es an der behandelten Stelle zu leichten Hautreaktionen kommen. Unter diesen Umständen die Anwendung beenden.

## WARME KISSEN

**WIRKUNG:** entspannend und je nach Inhaltsstoff

**ANWEDUNG:**

Hirse	Verspannungen
Heublumen	Rücken ,Nacken
Kamille	Ohrenschmerzen, zum Einschlafen Mumps, Zahnschmerzen, Stirn- u. Kieferhöhlenentzündung
Lavendel	Brust, Bauch ,Sonnengeflecht
Körner	Bewegungsapparat

**EINWIRKUNGSDAUER:**

2-3 mal täglich für eine halbe Stunde

Speziell, (Kissen kann solange es riecht wiederverwendet werden)

## MEERRETTICH KOMPRESSEN

## WICKEL FÜR DEN TÄGLICHEN GEBRAUCH

**WIRKUNG:** starke Erhöhung der Hautdurchblutung (Nervenbahnen, Meridiane, Blutbahnen)

**ANWENDUNG:** Stirnhöhlenentzündung (Nacken)  
Kieferhöhlenentzündung(Nacken)  
Kopfschmerzen (Nacken)  
Blasenentzündung (Blase) ca,2x täglich evt. nicht die gleiche Stelle

**EINWIRKUNGSDAUER:**  
Beim ersten mal höchstens 4 Minuten, bei guter Verträglichkeit kann die zeit bis auf

**ACHTUNG:**  
Zu langes Einwirken von Meerrettich kann zu Hautverbrennungen führen. Meerrettich nicht als Stirn - oder Gesichtskompressen anwenden, führt zu Augenverbrennungen

## INGWER KOMPRESSEN

**WIRKUNG:** milde Hautreizung Schweiss treibend

**ANWENDUNG:** Husten ,Bronchitis, Rücken und Schulterverspannung

**EINWIRKUNGSDAUER:** 20-40 Minuten

**ACHTUNG:**  
Die Haut sollte nach dieser Anwendung von Rückständen gereinigt und mit Mandel oder Johannisöl behandelt werden

## STIEFMÜTTERCHEN KOMPRESSEN

**WIRKUNG:** Ist noch sehr wenig bekannt.

**ANWENDUNG:** Akne ,Ekzeme ( Ideal bei nässende Ekzeme) Juckreiz, Schuppenflechte(Psoriasis) Milchschorf

**EINWIRKUNGSDAUER:**  
ca. alle 110 -20 Minuten während ca. 2 Stunden übergiessen

**ACHTUNG:**  
Kann auch innerlich angewendet werden, eine Überdosis kann zu Brechreiz führen.

## BOCKSHORNKLEE WICKEL

## WICKEL FÜR DEN TÄGLICHEN GEBRAUCH

WIRKUNG: milder Wickel Entzündungshemmend , Aufweichend

ANWENDUNG:

**Warm:** Akne, Furunkel, Abszesse  
chronische Gelenkentzündungen  
Nasennebenhöhlenentzündung

**Kalt:** Tennisellbogen, Sehnenscheidenentzündung

EINWIRKUNGSDAUER:

30 Minuten bis 2 Stunden ( Solange es angenehm empfunden wird)

## WALLWURZTEE KOMPRESSEN

Getrocknete Wurzelstücke 3 Esslöffel 1Liter Wasser 10 Minuten kochen lassen. Tee als Wickellösung verwenden

## THAI KOMPRESSE

WIRKUNG: wärmend Durchblutung anregend

MATERIAL: 2 Tassen gelber Ingwer (oder 3 geschwellte Kartoffel)  
1 Zitrone  
6 Tropfen Eucalyptusöl  
1 Teelöffel Menthol  
1 Teelöffel Kampfer

Alles gut durchmischen in einer Kompresse einpacken und unter Dampf erwärmen. Diese Anwendung ist gut vor einer Massage geeignet.

EINWIRKUNGSDAUER: ca. 15 Minuten

ACHTUNG: Nicht am Kopf verwenden

## HEISSE ROLLE

Wirkung: feuchte, lokale Hitzeanwendung  
leichter Massageeffekt  
verbessert die Durchblutung  
wirkt entspannend

Anwendung:

Verdauungsschwierigkeiten, chron. Leber/Gallenstörungen (nach Rücksprache mit Arzt), chronische rheumatische Beschwerden, Nervosität, Schlafstörungen

## WICKEL FÜR DEN TÄGLICHEN GEBRAUCH

## WICKEL FÜR DEN TÄGLICHEN GEBRAUCH

### Gut gewickelt bei verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten

Kopfschmerzen	Pfefferminzöl Meerrettich Lavendel Meerrettich mit Quark
Ohrenschmerzen	Zwiebelwickel Kamillensäckli Johannisöl Malve
Schmerzen Allgemein	Blauer Eisenhut (auf Wunsch kalte oder warme Wickel) Johannisöl Kohlwickel
Fieber	Wadenwickel Zwiebelsocken Kohl auf Rücken Quark auf die Leiste äth.Öle-Pfefferminz, Zitrone Melisse,Lavendel,Thymian,
Fieberwasser	Waschung mit Sprayflasche
Schnupfen	Thymiantee,oder Kompressen Lavendelkompressen, Leinsamenkompressen Kartoffelkompressen
Halsschmerzen	Leinsamenwickel, Heilerde, Quarkwickel, Zwiebelwickel, Zitronenkomresse, Salbeitee- Gurgeln
Husten Bronchitis Pneumonie	Zwiebelwickel,Lavendelwickel Kamillenwickel,Quark warm Bienenwachskompressen Kartoffelwickel,Thymiantee Meerrettichsirup
Asthma	Senfkompressen,Ingwerkompressen
Blasenentzündung	Lavendelkompressen,Zwiebelsocken Blasentee,Brenneseltee, Birkenblätterttee,Kartoffelwickel,

### **WICKEL FÜR DEN TÄGLICHEN GEBRAUCH**

## WICKEL FÜR DEN TÄGLICHEN GEBRAUCH

Menstruationsbeschwerden	warme Bettflasche, warme Kissen Kamillenkompresse, Pfefferminztee Frauenmäteltee,
Durchfall	Schwarztee Rübli- suppe mit Hafer- flocken, Bei Krämpfen warme Wickel
Verstopfung	Fenchelwickel oder -Tee Fenchel-Ingwertee, Kartoffelkompresse Ingwerkopressen
Bauchschmerzen	heisse Wickel mit Kamille Kartoffelkompresse, Bettflasche Körnerkissen
Schlaflosigkeit	Heublumenwickel, Kamillenkissen Orangenblütentee, Johannisöleinreibungen am Rücken vorne mit Tuch
Verspannungen	Heublumenwickel, Dinkel, Meerrettich Arnika- wickel, Heilerde- Wallwurz heisse Wickel mit Rosmarin und Lavendel
Verstauchungen/Zerrungen	Quarkauflagen, Linsenkissen Lehmauflage/Wallwurz Arnika- kompressen Eis- Salzwasser- kompressen
Sonnenbrand	Quark, Naturjoghurt, Tomaten Johannisöl
Insektenstich	Teebaumöl, Zwiebel, Heilerde Lavendel, Spitzwegrich Blacken
Pilzerkrankungen	Lehm (NICHT im Intimbereich) Knoblauch mit Quark (Fusspilz) Quarkauflage/Wickel Washungen oder Sitzbäder mit Teebaumöl oder Salbei

## WICKEL FÜR DEN TÄGLICHEN GEBRAUCH



## **GURGELWASSER**

1 Tasse Salbeitee  
1 Teel. Apfelessig  
1 Teel. Honig  
1 Prise Salz

## **Zwiebel- Sirup gegen Husten**

Zwiebel fein schneiden (ca. 2 mittlere Zwiebeln)  
3 Essl. Zucker  
1,2 dl. Wasser

Alles 2-3 Min. köcheln lassen, absieben, in Flaschen abfüllen und 6 Stunden stehen lassen

Kinder 3-5x 1-2 Teel. pro Tag  
Erwachsene 3-5x 1-2 Essl. pro Tag

## **Kieferhöhlenentzündung**

Meerrettich an Käseraffel reiben und mit Kartoffel mischen= Essen  
Inhalieren mit Thymiankräuter

**Meine Empfehlungen für Euch;**

Buch Wohltuende Wickel  
Maya Thürler