

Naturheilkunde für Zuhause

Wickel, Auflagen, Kompressen

Annette Kerckhoff, Inga Knaub

KVC | VERLAG



Inhalt

Einleitung	1
Zum Aufbau des Buches	2
Zur Anwendung der Wickel und Auflagen	3
I. Grundlagen	5
Wickel, Auflagen, Kompressen – Was ist was?	5
Prießnitz-Wickel	5
Kneipp-Wickel	6
Auflagen und Kompressen	7
Die Wirkung – Reiz und Regulation	7
Anregung der körpereigenen Regulation	7
Die richtige Reizstärke	8
Aus- und Ableitung	10
Verschiedene Reizarten und ihre Wirkung	10
Mild temperierte Wickel und Auflagen	11
Kalte Wickel und Auflagen	11
Heiße Wickel und Auflagen	13
Spezifische Wirkung durch zusätzliche Substanzen	14
Wickel mit hautreizenden Substanzen	15
Grenzen und mögliche Gefahren von Wickeln	16
Hitze	16

Kälte	17
Allergie bzw. Überempfindlichkeit	17
Weitere Warnhinweise	17
Zur Durchführung von Wickeln	18
Praktische Tipps	18
Materialien	19
Die Wickeltücher	22
Anwendungsbeispiele	24
Feucht-warme Leberauflage	24
Kühler Halswickel	27

II. Anleitungen **29**

Gesundheitspflege für jeden Tag	29
Wärmflasche	29
Kirschkernkissen	30
ZappSack®	32
Gekühltes Kirschkernkissen und Erbsensäckchen	34
Fieber	35
Wadenwickel	35
Feuchte Leibaufflage	37
Kopf, Ohren und Nase	39
Kopfschmerzen durch Blutandrang im Kopf: Kühle Stirnkomresse	39
Ohrenschmerzen: Schmerzlinderndes Zwiebelsäckchen	40
Ohrenschmerzen: Kamillensäckchen	42
Nasenbluten: Kühle Nackenkomresse	43
Akute Nasennebenhöhlenentzündung: Körperwarme Quarkauflage	45
Chronische Nasennebenhöhlenentzündung: Senfmehlaufflage an den Fußsohlen	47
Halsschmerzen	51
Halsschmerzen mit Kältegefühl: Feucht-warmer Halswickel	51
Halsschmerzen ohne akute Entzündung: Wärmender Kartoffelwickel	52
Halsschmerzen mit Hitzegefühl: Kühler Halswickel	56
Halsschmerzen mit Schluckbeschwerden: Abschwellender Quarkwickel	57

Halsentzündungen mit Schwellung: Feucht-warmer Zitronenwickel	59
Husten und Bronchitis	63
Festsitzender, trockener Husten mit Wärmebedürfnis: Kartoffelauflage	63
Sanfter Wickel bei Husten und Bronchitis: Bienenwachs-Brustauflage	65
Krampfartiger Husten: Husten-Brustwickel Thymian 0,5 % für Kinder	67
Krampfartiger Husten: Thymiankomresse für Erwachsene	69
Husten mit Anspannung: Lavendelölkompresse	71
Muskeln, Knochen, Gelenke	73
Nackenverspannung: ZappSack®	73
Muskel- und Gelenkschmerzen: Heublumensäckchen	74
Akute Gelenkentzündung mit Hitze: Kühles Erbsensäckchen	75
Akute Gelenkentzündung mit Hitze: Kühle Quarkauflage	76
Akute Gelenkschmerzen mit Hitze: Retterspitzaufgabe	78
Akute Gelenkentzündung bei Rheuma und Gicht: „Entgiftende“ Kohlaufgabe	81
Arthrose mit Kältegefühl: Wärmende Bockshornkleeaufgabe	83
Chronische rheumatische Beschwerden mit Wettergefühl: Fangokompresse	84
Schmerzen in der Lendenwirbelsäure: Ingweraufgabe	86
Herz-Kreislauf	89
Gereizte, entzündete Venen und Krampfadern: Quarkauflage	89
Überanstrengung nach langem Stehen oder Gehen: Wadenwickel	90
Darm, Leber, Niere	93
Darmkrämpfe: Feucht-warme Bauchauflage mit Kamillentee	93
Zur Anregung der Leber: Feucht-warme Leberaufgabe	95
Zur Anregung der Nieren: Ingweraufgabe	96
Stillzeit und Menstruationsbeschwerden	100
Beginnende Brustdrüsenentzündung: Quarkauflage	100
Menstruationsbeschwerden: Feucht-warme Auflage im Rücken	101
Nerven und Haut	105
Gürtelrose: Johanniskrautölkompresse	105
Ischiasschmerz und Hexenschuss: Johanniskrautölkompresse	106
Akne und Hautunreinheiten: Heilerdeanwendung	108
Erste Hilfe	111

Offene Wunden: Ringelblumensalbenpackung	111
Prellungen, Verstauchungen, Blutergüsse: Arnikaauflage	112
Sonnenbrand: Kühlende Joghurt-, Buttermilch- oder Quarkauflage	114
Hitzeschlag: Wadenwickel	115
Anhang	117
Übersichten - Literatur - Adressen	117
Die Grundregeln nach Kneipp	117
Die Reizstärke verschiedener Anwendungen	117
Wirkung von Wärme und Kälte	119
Bezugsadressen	120
Literatur und Quellen	121
Die Autorinnen	122



Einleitung

Wickel und Auflagen gehören zu den wichtigsten Anwendungen aus der naturheilkundlichen Praxis. Vor allem in der Selbsthilfe und der Heilkunde „weiser Frauen¹“ spielen sie seit jeher eine große Rolle: Sie sind leicht zu erlernen und einfach durchzuführen; man benötigt nur einige verschieden dicke Tücher und kaltes, lauwarmes oder heißes Wasser. Auch die häufig verwendeten Zusätze – Kamillentee, Kohl, Quark, Zitronen – sind in der Regel in jeder Küche vorhanden oder leicht erhältlich. Damit sind Wickel und Auflagen auch eine besonders preisgünstige Form der Selbsthilfe.

Wickel und Auflagen – man bezeichnet letztere auch als Kompressen – be-
stehen nicht nur durch ihre Einfachheit, sondern auch durch ihre Wirkung
auf Körper und Seele. Sie regen die Durchblutung der mit dem Wickel be-
handelten Region, die Funktionsfähigkeit der mit diesem Bereich zusammen-
hängenden Organe sowie ganz allgemein die Entgiftung über die Haut an.
Gleichzeitig sind Wickel sehr gut mit anderen therapeutischen Maßnahmen
zu kombinieren.

Neben diesen eindeutigen therapeutischen Effekten haben Wickel und Auf-
lagen noch einen Vorteil: Sie tun uns gut und sind stets ein Akt der Fürsorge.
Ob wir uns selbst einen Wickel anlegen, vielleicht sogar nur eine Wärmflasche
füllen, ob wir jemand anderem einen Wickel machen oder selbst von anderen

¹ Die so genannten weisen Frauen waren Heilerinnen oder Kräuterweiber, die im Mittelalter nicht selten der Hexerei bezichtigt wurden. Bevor der Berufsstand der Ärzte aufkam, waren sie unerlässlich zur Versorgung von Kranken. Ihr Wissen wurde in die heutige Zeit tradiert, vieles ging leider verloren.

versorgt werden – stets ist Anteilnahme, Fürsorglichkeit und Zuwendung ein Teil der Therapie. Wir alle wissen, wie wichtig eine solche Zuwendung ist.

Darüber hinaus verschaffen uns Wickel und Auflagen – auch und vor allem im Rahmen der Gesundheitspflege und der Vorsorge – eine Ruhepause im oft hektischen Alltag, eine Auszeit, die für die Regeneration genutzt werden kann. Unter diesem Gesichtspunkt sind Wickel und Auflagen eine wichtige Maßnahme der Gesunderhaltung, zu der wir vorbeugend greifen sollten.

Wickel und Auflagen werden heute nicht nur in der häuslichen Pflege, sondern auch in anthroposophischen und naturheilkundlichen Kliniken regelmäßig eingesetzt. Im naturheilkundlichen Bereich nehmen die Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin am Essener Knappschafts-Krankenhaus ebenso wie die Abteilung für Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus in Berlin Vorkreisläufe ein. Viele Anwendungen aus diesem Ratgeber stammen aus dem Erfahrungsschatz dieser Institutionen. Ein weiterer Teil der Anwendungen wurde uns von beratenden Ärzten von Natur und Medizin zur Verfügung gestellt.

Wir möchten uns an dieser Stelle besonders bei den Ärztinnen und Ärzten Dr. Petra Voiß, Dr. Michael Teut, Dr. Birgit Lochbrunner und Dr. Michael Elies sowie bei der Heilpraktikerin Katja Schubert und dem leitenden Pfleger Otto Langels für die Beratung bei diesem Ratgeber bedanken.

Meist greifen die Ärzte und Pfleger auf veröffentlichte Quellen zurück, so dass wir an dieser Stelle auch auf die verwendete Literatur hinweisen möchten, die uns für diesen Ratgeber Anregungen gab. In besonderem Maße sei die Pionierarbeit und Literatur von Annegret Sonn hervorgehoben, die bereits 1999 an der von ihr gegründeten LINUM-Schule eine Wickelfachausbildung anbot, die von Inga Knaub absolviert wurde. Ihr Buch *Wickel und Auflagen* war uns eine große Inspiration. Ein besonders schönes Buch, *Wohltuende Wickel*, stammt von Maya Thüler.

Zum Aufbau des Buches

Im vorliegenden Ratgeber werden wir in einem Grundlagenkapitel zunächst die Begriffe erklären und ausführlich über die Wirkung von Wickeln und Auflagen schreiben. Bitte beachten Sie auch unser Kapitel zu den Grenzen und Gefahren

der häuslichen Anwendung! Anschließend erfahren Sie einiges über die benötigten Materialien – Tücher, Wärmflasche, Zusätze, Besonderheiten.

Erst wenn Sie sich in unserem Grundlagenkapitel ausführlich informiert haben, sollten Sie zum Praxisteil übergehen. Hier stellen wir zunächst Anwendungen für jeden Tag vor und gehen dann über zu den Anwendungen bei bestimmten Beschwerden wie Fieber, Husten, Muskelschmerzen, Erste Hilfe etc. Die Anordnung der erkrankten Körperteile erfolgt in etwa von Kopf bis Fuß.

Wir haben beobachtet, dass in vielen „Wickelbüchern“ bei den einzelnen Wickeln und Auflagen eine Vielzahl von Anwendungsbereichen genannt wird. Mit dem vorliegenden Ratgeber möchten wir Ihnen eindeutige Zuordnungen von Wickeln und Beschwerdebildern geben, die dabei helfen, die Frage „Wann welcher Wickel?“ einfacher zu beantworten. Es handelt sich um einfache und sichere Anwendungen, die sich nach Rücksprache mit unseren Ärzten und den Pflegern bewährt haben.

Bitte lesen Sie auf jeden Fall das Grundlagenkapitel, denn die Frage, wie ein Wickel funktioniert, wie er wirkt, ist wichtig, damit er wirklich zu einer Besserung der Beschwerden führt und den Organismus nicht zusätzlich belastet.

Zur Anwendung der Wickel und Auflagen

Die vielen Gespräche mit Experten wie auch die Literaturrecherche haben gezeigt: Einen einzigen richtigen Weg, einen Wickel anzulegen, gibt es nicht. Wickel und Auflagen sind klassische Anwendungen der Volksmedizin, die dann zwar untersucht, erforscht und optimiert wurden, jedoch in der Praxis immer etwas unterschiedlich angewendet werden. So hat auch fast jeder seine „Lieblingswickel“: Der eine schwört auf einen Schuss Zitronensaft im Wasser für Wadenwickel gegen Fieber, der nächste auf einen Schuss Essig, der Dritte mag es lieber „pur“. Dies gilt auch für die häusliche Pflege: Jede Mutter weiß, auf welchen Wickel ihr Kind besonders gut reagiert. Uns geht es darum, dass Sie das Prinzip von Wickeln und ihrer Anwendung verstehen, um hier keine Fehler zu machen und den Körper nicht zu überfordern.

Auch die Frage, ob man in der täglichen Praxis einen Wickel „fachmännisch“, d. h. wie im Krankenhaus, anlegt oder eher pragmatisch vorgeht und eine etwas einfachere Variante wählt, bleibt dem Einzelnen überlassen. Im Familienalltag muss es manchmal schnell gehen, vielleicht hat man auch nicht immer die optimalen Utensilien zu Hause. Wie Sie in diesem Buch sehen werden, kann man auch manchmal improvisieren. Denn das ist das Schöne an Wickeln: Man kann – wenn gewisse Grundregeln eingehalten werden – nicht viel falsch machen. Machen Sie sich daher bitte keine Gedanken, wenn in diesem Ratgeber der eine oder andere Wickel etwas anders beschrieben wird, als Sie ihn kennen. Probieren Sie die neue Variante aus, oder bleiben Sie bei der alten, wenn Ihnen diese besonders zugesagt hat.

Wir hoffen, dass auch bei Ihnen Wickel und Auflagen Anklang finden und zu einer selbstverständlichen Maßnahme in Ihrem Haushalt und Alltag werden.



II. Anleitungen

Gesundheitspflege für jeden Tag

Wärmflasche

Eine Wärmflasche erwärmt und wirkt entspannend, sie kommt immer dann zum Einsatz, wenn Wärme guttut: bei Frösteln, Verkrampfungen, Verspannungen, Blähungen etc.

Wärmflaschen können auch zur Verstärkung eines Wickels, zum Anwärmen von Auflagen und zum Vorwärmen benötigter Wickeltücher eingesetzt werden. Durch die Kombination der Wärmflasche mit einer feucht-warmen Auflage kann man die Wärmewirkung zusätzlich steigern: Eine Mullwindel oder ein Geschirrtuch auf die Größe der Wärmflasche falten, zusammenrollen, in heißem Wasser tränken, auflegen, mit trockenem Außentuch abdecken und fixieren, darauf die Wärmflasche legen.

Material	Gummiwärmflasche, möglichst TÜV GS/BS-Standard geprüft und mit einem Bezug
Durchführung	Die größte Gefahr bei der Verwendung einer Wärmflasche ist eine Verbrennung. Daher ist es wichtig, auf die korrekte Handhabung zu achten:

	<ul style="list-style-type: none">■ Die Wärmflasche wird je zur Hälfte mit kaltem und kochendem Wasser gefüllt (ergibt ca. 50 °C). Das Wasser kann in einem Litermaß gemischt und dann in die Wärmflasche gegossen werden.■ Wärmflasche beim Füllen aufrecht halten und am Hals anfassen.■ Luft herausdrücken, Wärmflasche schließen und die Dichtigkeit prüfen, indem man sie umdreht.■ Stoffhülle über die Wärmflasche ziehen.■ Vor dem Anlegen der Wärmflasche die Temperatur an der Innenseite des eigenen Unterarms prüfen!■ Nach Gebrauch die Wärmflasche ausleeren, zum Trocknen mit der Öffnung nach unten offen aufhängen und mit abgeschraubtem Verschluss lagern.
Gegenanzeigen	<ul style="list-style-type: none">■ Empfindungsstörungen (Taubheitsgefühle)■ Schwere Durchblutungsstörungen■ Akute Entzündungen im Anwendungsbereich

Achtung: Keine Wärmflasche ohne Stoffhülle bei kleinen Kindern anwenden! Die Temperatur immer an der Innenseite des Unterarms prüfen!

Kirschkernkissen

Das Kirschkernkissen wird eingesetzt bei den unterschiedlichsten Beschwerden, wie z. B. bei Bauchschmerzen durch Blähungen, bei Darmkrämpfen und Darmträgheit, bei Unruhezuständen, Angstträumen, Schlafstörungen, Menstruationsbeschwerden, Spannungsschmerzen und kalten Füßen. Es ist ein altes Hausmittel, das angeblich ursprünglich aus der Schweiz stammt und dort als „trockene

Wärmflasche“ bezeichnet wurde (bzw. als „trockene Kälteauflage“, wenn man das Kirschkernkissen im Eisfach kühlt). So legten die Schweizer Bergbauern das Kirschkernkissen in das sicher noch vielen Älteren bekannte spezielle „Fach“ im Kachelofen, in dem auch die Teekanne warmgehalten wurde.

Das Kirschkernkissen ist ein Utensil, das – so wie die Wärmflasche – in jedem Haushalt gute Dienste leistet und gerade in Familien mit Kindern zur alltäglichen Ausstattung gehört. Es verbindet wohltuende Wärme mit aktiver Fürsorge oder Selbstfürsorge. Ohne großen Aufwand kann man sich und anderen mit dem Kirschkernkissen etwas Gutes tun.

Im Gegensatz zur Wärmflasche passt sich das Kirschkernkissen besser der Körperform an und hat dadurch eine bessere Wärmeleitung. Zusätzlich hat das Kirschkernkissen einen Massageeffekt, der gerade bei Beschwerden der Lendenwirbelsäule oder des oberen Rückens genutzt werden kann. Je nach Lokalisation der Beschwerden ist es auch etwas bequemer, auf dem Kissen als auf der Wärmflasche zu liegen. Die Wärme ist zudem angenehmer und milder.

Gerade bei großen Kirschkernsäckchen ist in der Mikrowelle darauf zu achten, dass sich der in vielen Geräten rotierende Teller weiterdreht. Annegret Sonn empfiehlt, sowohl in die Mikrowelle, als auch in den Backofen ein halbes Glas Wasser zu stellen, um zu vermeiden, dass es verbrennt. Dies hat einen weiteren Vorteil: Das Kirschkernkissen nimmt etwas Flüssigkeit auf, die Wärme ist – im Vergleich zur Wärmflasche – etwas „dampfiger“ und dringt tiefer in das Muskelgewebe unter der Haut ein.

Material	Kirschkernkissen (ein mit getrockneten Kirschkernen gefüllter Baumwollbeutel) aus Apotheke oder Reformhaus
Durchführung	Kirschkernkissen bei maximal 60–120 °C (unterschiedliche Angaben der Hersteller) im Backofen auf Körperwärme erwärmen.
Gegenanzeigen	Abneigung gegen Wärme

Halsschmerzen

Halsschmerzen mit Kältegefühl: Feucht-warmer Halswickel

Ein warmer Halswickel erwärmt und fördert die Durchblutung. Er wird angelegt, wenn dem Betroffenen Wärme angenehm ist, wenn er das Bedürfnis nach Wärme hat oder ihm kalt ist.

Material	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 Innentuch (Geschirrtuch, Mullwindel oder Stofftaschentuch) ■ 1 Zwischentuch ■ 1 Außentuch (z. B. Wollschal) ■ 1 Schüssel mit warmem Leitungswasser ■ Sicherheitsnadeln
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Innentuch in warmem Wasser tränken und auswringen. ■ Längs falten, so dass ein halsbreiter Streifen entsteht. ■ Um den Hals legen, so dass hinten am Hals die Wirbelsäule frei bleibt. ■ Zwischentuch und Wollschal darüberlegen und mit Sicherheitsnadeln fixieren.
Anwendungsdauer	Ca. 20 Minuten bzw. bis der Wickel abgekühlt ist (das ist oft vorher der Fall)
Anwendungshäufigkeit	Nach Bedarf
Gegenanzeigen	Wenn Wärme unangenehm ist.

Halsschmerzen ohne akute Entzündung: Wärmender Kartoffelwickel

Die Wärme von Kartoffelwickeln wirkt tief und ist langanhaltend.

Material	<ul style="list-style-type: none">■ 3–4 ungeschälte, weich gekochte, heiße Kartoffeln (eher mehlig kochend)■ 1 Innentuch (Geschirrtuch oder Mullwindel)■ Küchenkrepp■ Leukoplast oder Sicherheitsnadel■ 1 Zwischentuch■ 1 Außentuch (z. B. ca. 40 cm breiter Wollschal)
Durchführung	<ul style="list-style-type: none">■ Ungeschälte Kartoffeln etwas auskühlen lassen.■ Innentuch falten, ein Küchenkrepp darauf legen und die Kartoffeln nebeneinander auf das Küchenkrepp legen.■ Ein zweites Küchenkrepp auf die Kartoffeln legen.■ Innentuch einschlagen, so dass ein halshoher Streifen entsteht.■ Kartoffeln mit der Hand oder dem Nudelholz quetschen.■ Das Tuch mit Sicherheitsnadeln und/ oder Leukoplast verschließen (damit die Kartoffeln nicht rausfallen).■ Jetzt in ein zweites Tuch einschlagen – sicher ist sicher! Geeignet wäre z. B. ein kleines Frotteetuch.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ Temperatur sorgfältig prüfen (an der Innenseite des Unterarms)! Die Kartoffeln sind sehr heiß! ■ Tuch mit einlagiger Stoffseite um den Hals wickeln. ■ Trockenes Leinentuch (Zwischentuch) und Wollschal locker darum wickeln. ■ Abwarten: Die Hitze der Kartoffeln kommt erst mit der Zeit. Erst dann fixieren.
Anwendungsdauer	30 Minuten bzw. bis die Wärme nachlässt
Anwendungshäufigkeit	Maximal 1 x täglich
Gegenanzeigen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hochakute Entzündungen ■ Verschlimmerung durch Wärme

Achtung: Keine Anwendung bei kleinen Kindern! Bei älteren Kindern anwesend bleiben, falls ihnen die Hitze zu stark ist.

Die folgenden Fotos zeigen die Herstellung eines Kartoffel-Halswickels. Die Vorgaben können auch für Kartoffel-Brustwickel oder -Nackenauflagen übernommen werden, wobei jeweils die Zahl der Kartoffeln und die Größe der Tücher angepasst wird.

Die Kartoffeln werden gebürstet, gekocht und dann 6–8 Minuten zum Ausdampfen stehen gelassen. Anschließend werden sie nebeneinander auf ein Geschirrtuch, ein Leinentuch oder eine Mullwindel gelegt, auf die man vorher ein oder zwei Stück Papier einer Küchenrolle ausgebreitet hat – so lassen sich die Kartoffeln besser entsorgen, sie kleben sehr leicht am Geschirrtuch fest (Bild 1). Achten Sie darauf, dass das Tuch groß genug ist, um danach eingeschlagen zu werden. Die Kartoffeln werden nun mit einem weiteren Krepppapier bedeckt, das Innentuch wird zu einem Päckchen eingeschlagen. Die Kartoffeln werden mit

den Fäusten zu einem flachen Päckchen zerdrückt (Bild 2). Danach – und dies ist gerade bei der Kartoffelpackung besonders wichtig – wird das Päckchen gut mit Leukoplast verklebt (Bild 3). Die Kartoffeln sind sehr gute Hitzespeicher, man ist immer wieder erstaunt, wie heiß sie tatsächlich sind. Ist das Kartoffelpäckchen nicht vollständig verschlossen, kann es passieren, dass einzelne Kartoffelstückchen herausfallen und unbemerkt zu Verbrennungen oder Schmerzen führen.

Achtung:

Dabeibleiben und den Wickel abnehmen, wenn es dem Kranken zu heiß wird. Es kann auch durchaus sein, dass der Kranke den Wickel erst angenehm findet, dann aber die feuchte Hitze doch zu stark wird und der Wickel (schnell!!) abgenommen und noch etwas gekühlt werden muss.



Bild 1: Vorbereitung des Kartoffelwickels



Bild 2: Zerdrücken der Kartoffeln



Bild 3: Zukleben des Kartoffelwickels