



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V.

Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Wickel und Auflagen - Einfache Hausmittel für Groß und Klein

Das dürfen sie erwarten: Nähe, Berührung, Zuwendung, zur Ruhe kommen, körpereigene Heilungskräfte werden unterstützt, es kommt zur Linderung von Schmerzen, Fieber, Verspannungen etc.

Heiße Rolle

- Anwendung bei: Verspannungen, Rheumatischen Beschwerden, Verstopfung ,Chronischen Verdauungsproblemen. Die heiße Rolle eignet sich sehr gut zur Selbstbehandlung
- Material: 1 Liter kochendes Wasser, 5 Frotteehandtücher
- Zubereitung: Die Behandlungsdauer beträgt 20 Minuten
 - 4 Frotteehandtücher der Länge nach falten, das ersten 3 Tücher ganz straff zu einer Rolle wickeln so dass ein Trichter entsteht, das 4. Tuch so wickeln, dass sich der Trichter nicht weiter vertieft.
 - Dann 1 Liter kochendes Wasser in den Trichter der Rolle gießen. Wenn die Hitze erträglich ist, die Rolle stückchenweise aufrollen und auf eine schmerzende Stelle auf tupfen. Die Haut rötet sich, die Durchblutung wird angeregt und eine entspannende Wirkung tritt ein.
 - Bei Verstopfung kann der Bauch im Uhrzeigersinn abgetupft werden: bei der Leber beginnen, Richtung linken Unterbauch, dann kreisförmig weitergehen. Das innerste Tuch kann dann auf den Bauch aufgelegt werden, solange es warm ist.

Kartoffelwickel (immer vor dem Auflegen die Wärmeverträglichkeit prüfen!)

- gut bei Bronchitis, Husten, Halsweh, Nackenverspannungen, Rückenverspannungen, Arthrosen. Bei Bronchitis lösen Kartoffeln den Schleim und lindern den Hustenreiz.
- **Material:** Wärmflasche, ein Innentuch, Größe Erwachsene 30-40 cm, für Kinder kleiner, ein Zwischentuch, sowie ein Außentuch (Wolle, oder warmes Frotteetuch), je nach Größe 4-6 Kartoffeln, Klebeband zum Befestigen.
- **Zubereitung:** auf das Innentuch die gekochten Kartoffeln legen, die Ränder werden an allen 4 Seiten eingeschlagen, so dass die Kartoffeln gut eingepackt sind. Nun werden die Kartoffeln mit der Faust zerdrückt, bis sie weich sind. Für den Brustwickel sollte die Temperatur nicht zu heiß sein, die Wärme mit der Wange prüfen. Das Kartoffelpäckchen kann nun auf die Brust gelegt werden, falls es doch zu heiß sein sollte, sofort abnehmen und noch einen Moment warten. Das Zwischen- sowie das Außentuch auflegen und ein vorgewärmtes Kirschkernsäckchen / eine kleine Wärmflasche / ein Schafwollstück darüber legen.
- Beispiel: Kartoffelwickel am Nacken auflegen, mit Handtuch / Wolltuch abdecken, evtl. befestigen und eine Wärmflasche auflegen

Brustwickel mit Kartoffeln

- Geht einfach, bei Kindern oder Erwachsenen mit Husten, gerne über Nacht anlegen, wohltuende Wirkung
- Kartoffeln 8-10 Minuten abkühlen lassen, unbedingt Wärme prüfen!! mit der Wange oder dem Unterarm.
- Das Zwischentuch auf das Bett legen. Das Kind legt sich darauf. Die Kartoffel-Packung vorsichtig auf die Brust auflegen. Die anderen Tücher darüber legen. Es kann sein, dass der Wickel plötzlich doch zu heiß ist, dann unbedingt nochmals lösen und kurz warten. Nun wird eine vorbereitete Wärmflasche (es gibt kleine Babywärmflaschen) aufgelegt.
- Einwirkdauer gerne über Nacht, oder zumindest solange wie er sich angenehm warm anfühlt.
- Gerne kann die Haut mit einem Öl einmassiert werden.

Pulswickel

Pulswickel mit Arnikaessenz

- Wirkung: Pulswickel wirken auf das Herz-und Kreislaufsystem, regulieren die Durchblutung des Gehirns und des Herzens und können den Herzrhythmus harmonisieren, sie sind bei Bluthochdruck, plötzlichem Herzrasen indiziert.
- Material: 200ml heißes Wasser in einer Schüssel, 2 Innentücher (ca. 15 cm lang und ca. 7 cm breit),
- 2 etwas größere Außentücher, sowie 20%ige Arnika-Essenz (das gibt es von Wala, PZN: 1753859)
- Ein passendes Tuch damit tränken, auswringen, um ein Handgelenk legen, mit Außentuch umwickeln und befestigen. Mit dem anderen Handgelenk ebenso verfahren. Die Dauer kann nach Belieben von 15-45 Minuten betragen, eine Nachruhezeit von 15-30 Minuten wäre wünschenswert.

Pulswickel mit Lavendel

- Anwendungsgebiete: nervöse Unruhe bis zum nervösen Herzklopfen, Erregungszustände, belastende Gedanken sowie Einschlafschwierigkeiten. Wirkt harmonisierend, entspannend und beruhigt überreizte Nerven. Durchführung siehe oben.
- Lavendelbademilch (Weleda) oder ein gutes ätherisches Lavendel-Öl fein, 2 bis max. 3 Tropfen mit einem Schuss Sahne oder Milch als Emulgator in das Wasser geben.

Pulswickel mit Zitrone

- Anwendung bei Angstzuständen und einer hysterisch veranlagten Konstitution
- Wirkung der Zitrone: antibakteriell und entzündungshemmend, die Zitrone wirkt zusammenziehend, strafft das Gewebe und ist sehr erfrischend und dadurch wärmeentlastend.
- Ablauf : Zitronenscheiben auf die Handgelenksinnenfläche (Pulspunkt), Durchführung und Dauer siehe oben.

Halswickel mit Zitronenwasser

- Anwendung bei: beginnenden Halsschmerzen, brennen und Schmerzen beim Schlucken bei Halsentzündung
- Wirkung: antibakteriell und entzündungshemmend, erfrischend, sekretionsanregend, zusammenziehend und wärmeentlastend.
- Material: ½ Zitrone, Bioqualität, in einer Schüssel mit heißem Wasser überbrühen, ein Mulltuch bereit halten. Die Zitrone mit Hilfe eines Messers auspressen.
- Durchführung: Mulltuch mit Zitronenwasser tränken, um den Hals legen, mit Wollschal fixieren. Dauer: 30 Minuten, Nachruhe: 30 Minuten
- Alternative: Halswickel mit Zitronenscheiben, Anwendung siehe oben.

Weißkohl-Auflage

- Wirkung: Kohl wirkt auf alle entzündlichen, schmerzhaften Prozesse. Er hat eine kühlende, sowie beruhigende Wirkung.
- Anwendungsgebiete: Insektenstiche, Venenentzündungen, geschwollene, entzündliche Gelenke (Rheuma, Arthritis, nach Sturz).
- Durchführung: So viel Blätter wie benötigt werden vom Kohl entfernen, die dicken Blattrispen wegschneiden, Baumwolltuch auf ein Kunststofftuch legen, Kohlblätter mit dem Messer einschneiden und mit dem Nudelholz weich walken. Die Kohlblätter auf die betreffende Stelle auflegen und mit einem Tuch fixieren. Dauer: über Nacht bis zu 12 Stunden.

Augenkomresse mit Augentrost (Euphrasia officinalis)

- **Indikationen:** Ermüdungserscheinungen der Augen, verklebte Augen, tränende Augen bei Heuschnupfen, Bindehautentzündung, Lidrandentzündung, Gesten Korn. Falls die Beschwerden länger als 4 Tage bestehen ist ein Arzt aufzusuchen.
- **Wirkungsweise:** Augentrost ist schmerzlindernd und hemmt die entzündliche Reaktion der empfindlichen Schleimhäute. Schwellungen, Rötungen, sowie Sehbeeinträchtigungen können rasch zurückgehen, außerdem ist der Augentrost eine Stärkung der Augen und einfach eine Wohltat. Der Name Augentrost ist sehr passend für diese Pflanze gewählt.
- **Material :** Pfanne, Sieb und eine Tasse, den Augentrost (Kraut ohne unteren Stängel und Wurzeln).
- **Zubereitung:** Einen ½ Teelöffel des getrockneten Krautes in 250ml Wasser ansetzen, erwärmen und 5 Minuten köcheln lassen. Noch 2-3 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und etwas abkühlen lassen. Nun gefaltete Taschentücher in Augengröße, in den warmen Sud legen, ausdrücken und auf die Augen legen.
- **Dauer:** 2-3 x am Tag können die Kompressen 10 Minuten oder länger belassen werden. Bitte täglich neuen Sud verwenden.
- Beim **Gerstenkorn** eignen sich heiße Kräutersäckchen mit Kamille und Augentrost sehr gut: 5 Esslöffel dieser Mischung mit 250ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Kräutermischung mit einem Tüchlein so heiß wie möglich auf das Gerstenkorn legen.

Schafgarben-Leberwickel

- **Anwendungsgebiete:** während des Fastens zur Unterstützung der Leberentgiftung, bei Verdauungsschwäche und nach einer Mahlzeit um die Lebertätigkeit zu unterstützen. Gegenanzeige: Nicht bei unklaren Bauchschmerzen und Fieber unklarer Ursache.
- **Material:** 2 Teelöffel Schafgarbentee mit ca. 500ml Kochendem Wasser übergießen, ca. 5 Minuten ziehen lassen, in eine Thermoskanne füllen, Wickeltücher richten und eine kleine Wärmflasche vorbereiten.
- **Durchführung:** Passendes Innentuch mit Tee übergießen, auswringen und auf den rechten Oberbauch legen, Trockentuch darüber legen, fixieren, die Wärmflasche auflegen. Dauer. 20-30 Minuten, Nachruhe bis 30 Minuten.
- Alternativ zum Schafgarbentee können Sie 2 Tropfen ätherisches Schafgarbenöl mit etwas Olivenöl mischen und in die Lebergeigen einreiben, abdecken, Bettflasche drauf und ruhen.

Warmer Bauchwickel mit Kamillenblüten

- **Anwendungsgebiete:** Magen-Darmgrippe, Bauchkrämpfe , Menstruationskrämpfe, nervöse Unruhe in der Nacht
- **Gegenanzeigen:** Nicht bei Fieber unklarer Ursache und unklaren Bauchschmerzen.

- **Wirkung der Kamille:** Krampflösend, durchwärmt, schmerzstillend und blähungswidrig, beruhigt bei seelischer Erregung.
- **Material:** Innen- und Außentuch, 1 Teelöffel Kamillenblüten mit ca. 300ml Wasser übergießen
- **Durchführung:** Innentuch nach der Bauchgröße falten und mit dem Tee übergießen. Auswringen und auf den Bauch legen, Trockentuch darauf, fixieren. **Dauer** : 25 Minuten , Nachruhe: 30 Minuten.

Ingwer Rücken-oder Nierenwickel

- **Anwendungsgebiete** bei der Niere: vegetative Störung, bei einem Gefühl nicht tatkräftig wirken zu können, bei niedrigem Blutdruck, depressiver Verstimmung, nach einer Antibiotikatherapie, bei Gereiztheit und Unruhe.
- Anwendung am Rücken: nach ausklingenden Bronchitiden und Lungenentzündungen ohne Fieber!
- **Wirkung** des feuchtheißen Ingwerwickels: eine intensive Durchwärmung, welche sich auf den ganzen Organismus ausbreitet. Zäher Schleim wird gelöst und der Stoffwechselprozesse angeregt.
- **Gegenanzeigen:** hohes Fieber, nicht bei fiebriger Bronchitis und Lungenentzündung, nicht intakter Haut oder Unverträglichkeit von Ingwer.
- **Material:** 500ml heißes Wasser ca. 75°C, Tücher (Substantuch, Innentuch, Außentuch), Schüssel, 1 gehäufte Teelöffel Ingwerpulver, alternativ frischer Ingwer, neutrales Öl für danach.
- **Durchführung:** den Raum etwas abdunkeln, Tücher auf Rückenbreite falten, Ingwerpulver mit Wasser anrühren, kurz ziehen lassen. Substantuch dann darin tränken ,auswringen und auflegen, Innen- sowie Außentuch umwickeln und fixieren.
- **Dauer:** 20-30 Minuten, Danach die Haut einölen und nochmals 20-30 Minuten ruhen.

Nasen-und Stirnkomresse mit Leinsamen

- **Wirkung.** Der Leinsamen hilft bei Nasennebenhöhlenentzündungen im Stirn-und Kieferhöhlenbereich. Da hier die Schleimhäute meist geschwollen sind und die Öffnung zur Nase verschließen, ist der normale Abfluss des Schleimes oder Eiters blockiert. Die warmen Leinsamenanwendungen ermöglichen die Durchgängigkeit der Abflusskanälchen und die gute Entleerung der Nebenhöhlen. Die Behandlung ist eine Wohltat mit sofortiger Schmerzlinderung.
- **Material:** 6-8 Kleine Tüchlein oder Kompressen, ca. 17x30 cm, 300g Leinsamen(geschrotet, als Pulver gemahlen oder ganze Körner), bei Bedarf ein Wolltuchlein, 2 Wärmflaschen.
- **Zubereitung:** Waser zum Kochen bringen, Leinsamen einrühren, (1 Teil Leinsamen, 2 Teile Wasser), quellen lassen. Den heißen Brei fingerdick auf die Tüchlein streichen, die Ränder umlegen und zu Päckchen formen. Die restlichen Leinsamenkompressen zwischen zwei Wärmflaschen warm halten. Die warmen Päckchen im ständigen Wechsel auf die schmerzenden Stellen auflegen. Mit Seiden- oder Wolltuchlein abdecken.
- **Einwirkdauer:** 4-5 Minuten, dies bedeutet einen häufigen Wechsel. Der Kopf soll nicht zu lange warm behandelt werden, maximal eine Stunde, danach 30 Minuten oder auch länger im Bett bleiben. Den Kopf vor Zugluft schützen.

Feucht-kalter Prießnitz-Wickel

- **Wirkung:** Es findet ein intensiver Kältereiz statt, der vegetative Vorgänge mobilisiert, das Ziel ist eine körpereigene Wärmeproduktion, die blutdrucksenkend, atmungsaktiv und anregend für den Stoffwechsel ist.
- **Anwendungsgebiete:** Bei Verstopfung und Schlafstörungen als Lendenwickel. Bei akuten Halsschmerzen als Halswickel, sowie als Brustwickel bei chronischer Bronchitis, um das Immunsystem zu stärken. Nicht anwenden bei akuten Infekten und Menschen, die ein starkes Kälteempfinden haben.
- **Material:** Innen- und Außentuch, eine Schüssel mit kaltem Wasser, 10-18°C, keinerlei Zusätze.
- **Durchführung** und Anwendung bei warmen Körper, Hände und Füße. Das Außen- und Innentuch unter die Brust oder Lendenbereich legen. Feuchtes Innentuch gut auswringen und dem sitzenden Patienten vom Rücken straff anlegen und im Liegen um den Unterbauch Brustkorb wickeln. Innen- und Außentuch fixieren. Dauer: 45 Minuten, max. 75 Minuten. Ziel ist eine Durchwärmung evtl. eine Schweißproduktion. 1 x täglich möglichst morgens anlegen, kann über 3 Wochen gemacht werden. Bei akuten Halsschmerzen 30 Minuten oder mehrere Stunden am Tag. Nach dem Abnehmen den Hals vor Kälte schützen.

Quarkauflagen

- **Indikation der kühlen Quarkauflage:** Insektenstiche, Sonnenbrand, Akne, Ekzeme, Neurodermitis, beginnende Abszessbildung, Brustentzündung bei stillenden Müttern, Prellungen, Verstauchungen, Gelenkentzündungen, entzündete Krampfader, entzündete Venen nach einer Blutentnahme oder Infusionstherapie.
- **Indikation der körperwarmen Quarkauflage:** Chronische Gelenkentzündungen, Stirn-und Kieferhöhlenentzündung, Husten, Bronchitis, Halsweh.
- Kontraindikation: Quarkauflagen nicht bei einer Mischeiweiß-Kontaktallergie
- **Wirkung:** kühlend, abschwellend, schmerzlindernd, schleimlösend, entzündungshemmend, zusammenziehend- beim Antrocknen entsteht eine leichte Sogwirkung.
- Bei der äußerlichen Anwendung wird ein Milchsäureprozess eingeleitet, durch die saure Substanz werden Entzündungsstoffe abgeleitet.

- **Materialien:** 250-500g Speisequark, naturbelassen, zimmerwarme Temperatur für kühle Anwendung. Oder leicht angewärmter Quark, einen Topf mit kochendem Wasser und ein darauf gelegter Teller mit Quark für die körperwarmen Anwendungen.
- **Durchführung warm:** Quark 1 cm dick auf Tuch ausstreichen und ein Päckchen packen, auf dem heißen Teller kurz anwärmen, Nässeschutz unterlegen, Auflage anlegen, Zwischentuch zum Auffangen der Feuchtigkeit und ein zirkuläres Außentuch für die betreffende Stelle der Auflage. Den Körper während der Anwendung warm halten. Nach der Abnahme abtrocknen und 15 Minuten nachruhen.
- **Dauer :** 30 Minuten, 1x täglich bei Bedarf über einige Tage.
- **Durchführung kühl:** Den frischen Quark 1 cm dick auf die Kompresse auftragen, Päckchen falten, Nässeschutz unterlegen, Päckchen fixieren. Vorsicht, der Quark darf nicht zu kalt aufgetragen werden. Bei empfindlichen Menschen kann das Schmerzen und Gefäßkrämpfe verursachen.
- **Anwendungsdauer:** maximal 30 Minuten bei akut entzündlichen Prozessen bzw. solange belassen, wie die Quarkauflage angenehm ist, spätestens wenn der Quark eingetrocknet ist abnehmen. Einmal bis mehrmals täglich anwendbar.

Milde Wärmewirkung durch Ölkompresen

- Kontraindikationen: Allergische Reaktion auf einen bestimmten Inhaltstoff, bei Abneigung gegen einen bestimmten Pflanzenduft, bei Neigung zu Krämpfen und erhöhter Reizbarkeit, nicht während einer klassisch-homöopathischen Behandlung, Vorsicht bei Kindern unter 6 Monaten keine Zusätze von ätherischen Ölen, bei bestimmten ätherischen Ölen zum Beispiel Thymian vulgaris Vorsicht: bis zum 5. Lebensjahr, auch in der Schwangerschaft ist Vorsicht geboten.
- Material für Ölkompresen: Entsprechendes Basisöl, ätherisches Öl, ein entsprechend der Auflagestelle dreifach gelegtes Leinenläppchen, Kompresse oder Einmaltuch, ein wärmendes Zwischentuch, etwas größer als das Innentuch, ein Außentuch aus Wolle oder Frottee (groß genug, um es um den Körper zu wickeln), 2 Wärmeflaschen, Butterbrotpapier.
- Dosierung: Bei Erwachsenen ein 2-5 %iges Ölgemisch, bei Kindern und alten Menschen nur ein 0,5-2%iges Ölgemisch verwenden. Folgende Basisöle eignen sich zum Mischen (Sonnenblumen, Olivenöl, Mandelöl in bester Qualität)
- Beispiele :
 - 5ml Pflanzenöl und 1 Tropfen Ätherisches Öl (1%ige Mischung)
 - 5ml Pflanzenöl und 2 Tropfen ätherisches Öl (2 %ige Mischung)
 - 5ml Pflanzenöl und 5 Tropfen ätherisches Öl (5%ige Mischung)
- Durchführung: Innentuch mit Ölgemisch beträufeln, in das Butterbrotpapier einpacken, mit dem Zwischentuch zwei flach gefüllte Wärmeflaschen erwärmen. Die Ölkompresse aus dem Papier nehmen, auf die betreffende Stelle legen, mit dem Zwischentuch abdecken und den Patienten mit dem Außentuch einwickeln. Eine Wärmeflasche auf die Auflagestelle, die andere an die Füße legen.
- Alternativen: Man kann statt Tüchern auch alte T-Shirts nehmen. Wenn man keine Wärmeflasche hat, legt man die vorbereitete Ölkompresen auf einen Teller, darunter einen Topf mit heißem Wasser.
- Anwendungsdauer der Ölkompresen: 20 Minuten, oder so lange wie sie als angenehm empfunden wird
- Anwendungshäufigkeit: Thymian, Eukalyptus und Lavendel-Ölkompresen 1x am Tag anlegen und nach 5 Tagen für 2 Tage eine Pause machen.
- Die Johanniskraut-Ölkompresse kann 1-3x täglich nach Bedarf angewendet werden.

Johanniskraut-Ölkompresse

- Johanniskrautöl ist ein Ölauszug, das heißt es kann pur für Ölkompresen verwendet werden. Das Öl kann man leicht selbst machen oder in Naturkostläden oder an Biomarktständen erhältlich.
- Indikationen: Rheuma, Ischialgie, Verspannungsschmerzen, Nervenschmerzen, Gelenkschmerzen, Trigenimusneuralgie
- Auflagestelle: Jeweils über der schmerzenden Zone, die Johanniskraut-Ölkompresse kann 1-3x täglich angewendet werden.
- Thymian-Ölkompresse (Thymus vulgaris/thymol nicht in der Schwangerschaft, bei Epilepsie, Bluthochdruck und Vorsicht bei Kindern hier ist Thymian linalol geeignet
- Auflagestelle: auf die Brustmitte, bei Erkältungen Hustenreiz und Keuchhusten

Eukalyptus-Ölkompresse

- Es gibt 3 Sorten von Eukalyptus-Öl, nämlich Eukalyptus globulus, Eukalyptus citridodora und Eukalyptus radiata
- Auflagestelle: Brustmitte , Unterbauch (über Blase)
- Indikationen: Erkältung mit Husten, Harnverhalten, Blasenentzündung

Lavendel-Ölkompresse

- Lavanandula vera/ fein/ officinalis)
- Indikationen Asthma (Lavandula fein), Husten, Bronchitis, Erkältung, Unruhe, Nervosität und Schlafstörungen.
- Auflagestelle: Brustmitte

Salben-und Pasten Kompressen

- Salben
 - **Arnika-Salbe:** Zerrungen, stumpfe Verletzungen, Quetschungen, Verstauchungen, Blutergüsse
 - **Enelbin Paste:** Arthrose, Arthritis, Lymphdrüsenanschwellungen am Hals wie Mumps, Angina, Prellungen, Verrenkungen, Frostbeulen
 - **Traumeel-Salbe:** Verstauchungen, Blutergüsse, entzündliche degenerative Prozesse, Sehnscheidenentzündungen, Tennisellenbogen, Schleimbeutelentzündungen, Arthrose.
 - **Kytta-Salbe (Beinwell):** Prellungen, Zerrungen, Schwellungen.
 - **Lymphdiaral Salbe:** akute und chronische Erkrankungen der Lymphgefäße, Lymphabfluss- und Zirkulationsstörungen
 - **Plantago-Bronchialbalsam (Spitzwegerich) :** Bronchitis und Husten
 - **Gold-Salbe** oder **Gold-Mischsalben (Aurum Lavandula comp. oder Aurum comp Unguentum)** bei Herznruhe, Ängsten, zur Beruhigung besonders in der Nacht
 - **Kupfer-Salbe rot:** zur Harmonisierung des vegetativen Nervensystems, Anregung der Nierenfunktion
- Gegenanzeigen der Salben Kompressen: mögliche Allergien gegen einen der Inhaltstoffe, Gebrauchsanweisung vorher genau durchlesen.
- Material: ein Baumwolltuch in der gewünschten Größe, Salbe, evtl. einen Spatel, evtl. Rohwolle oder Watte (nur bei wärmenden Salben), evtl. Wärmflasche, Befestigungsmaterial.
- Durchführung: Die Salbe auf dem Tuch ausstreichen, 1-2mm dick, Metallsalbe dünn auftragen. Salbenkompressen können bei Bedarf kurz auf der Heizung oder einer Wärmflasche angewärmt werden (nicht bei Verstauchungen oder Prellungen). Salbenkompressen auf die Körperstelle auflegen und befestigen.
- Anwendungsdauer: 30-60 Min., auch über Nacht möglich, Kytta-Salbe darf nur max. 5 Stunden angewendet werden. Bei Arnika-Salben auf Hautreaktionen achten.
- Nachruhe 15-30 Minuten, Anwendungshäufigkeit: siehe Packungsbeilage.

Der Retterspitz-Wickel

- Heilen, pflegen, wohlfühlen, Der Retterspitz-Wickel ist ein richtiger Tausendsassa und man sollte immer eine Flasche davon zu Hause haben.
- Indikationen: Brustentzündung bei Stillenden, Prellungen, Verstauchungen, Blutergüsse, Insektenstiche, schmerzhafte Schwellungen, nach Schulter-oder Knie-OPs, Bänderdehnungen und -zerrungen, Polyarthritis, Arthrose, Fibromyalgie, Erkältungssymptome aller Art, Fieber.
- Schaffen Sie sich am besten die kleine Retterspitz-Wickel-Schule und mit den entsprechenden Wickelprodukten an. Entwickeln sie Freude an der Selbsthilfe.
- Infos: www.retterspitz.de

Eisgletschermassage mit Pfefferminzöl

- **Anwendungsbereich:** Abgespanntheit, Stress, nach anstrengenden Gesprächen um wieder einen klaren Kopf zu bekommen, bei Spannungskopfschmerzen.
- Material: Pfefferminzölmischung, ist über die Apotheke zu beziehen, 1 Tasse kaltes Wasser
- **Ölmischung:** 3ml ätherisches Pfefferminzöl, ½ Teelöffel Meersalz, 6ml Aqua dest., Alternative: 2ml ätherisches Pfefferminzöl, 2ml Weingeist und 2ml Aqua dest.
- Ölgemisch gut schütteln, nicht in der Schwangerschaft oder empfindlicher Haut anwenden. Dauer 10 Minuten Ruhe, 15 Minuten Nachruhe einplanen
- **Durchführung:** Der/ die PatientIn setzt sich bequem auf einen Stuhl, die massierende Person stellt sich so hin, dass der Kopf angelehnt werden kann.
- Tauchen Sie ihre Fingerspitzen in das Öl-Wassergemisch und setzen die Fingerspitzen beider Hände senkrecht an der Stirn an. Langsam die Hände nach außen über die Schläfen bis zur Schädelbasis streichen. Einige Male wiederholen. Die behandelte Person hält jetzt ihren Kopf wieder selbst.
- Nochmals die Finger ins Ölgemisch tauchen und anschließend in kleinen Kreisbewegungen die Kopfhaut und den Hals im Bereich der Schädelbasis massieren. Massieren sie nun mit ausstreichenden Bewegungen den Nacken/Schulterbereich. Verteilen sie das kalte Wasser auf dem Nacken und die Schulter. Durch Fächern mit der Hand wird der Nacken gekühlt. Beenden Sie die Massage indem Sie die Hände im Nacken und Schulterbereich auflegen und ruhen lassen.

Wickel und Kompressen für unsere Kleinen

Heile, heile Segen, sieben Tage Regen, sieben Tage Schnee, tut dem Kind schon nicht mehr weh.

Den meisten Kindern tut es gut, die volle Aufmerksamkeit von Mama, Papa oder den Großeltern zu erhalten. Aber nicht jeder Wickel oder jede Wickeltechnik ist beliebt bei unseren Kleinen. Als kleiner Trick empfiehlt sich, der Puppe oder dem Teddybär vorweg einen Wickel anzulegen. Folgende Kompressen oder Wickel mögen die Kinder recht gerne:

- Warme Bauchwickel (als Dampfkompresse mit Kamillenblüten oder Kartoffelwickel),
- Warme Brustwickel mit Kartoffeln bei Husten,
- Duftende Ölkompresen zum Beispiel Lavendel,
- Salben- und Bienenwachskompresen.

Grundsätzlich bei Kindern zu beachten

- Da Kinder meist am Kopf schwitzen, müssen sie unbedingt vor Zugluft geschützt werden, um eine Erkältung zu vermeiden. Deshalb empfiehlt es sich, eine Mütze aufzusetzen und das Gesicht einzucremen.
- Kinder haben oft kalte Arme und Beine, diese müssen unbedingt vor dem Anlegen eines kalten Wickels aufgewärmt werden und sollten auch warm bleiben, während der Wickel-Behandlung.
- Säuglinge und Kleinkinder reagieren rascher auf die Temperaturreize. Deshalb ist ein handwarmer Wickel eher zu empfehlen als ein kalter Wickel. Heiße Wickel sollten nur so warm sein, dass sie ohne Handschuhe angefasst werden können.
- Da Kinder eine viel empfindlichere Haut haben, sollten nur milde Zusätze verwendet werden. Eine gute Beobachtung ist sehr wichtig, da sie sich oft noch nicht äußern können. Oft sieht man erst an der Körperreaktion, dass sich das Kind nicht mehr wohl fühlt, zum Beispiel weil der Wickel schon abgekühlt ist.
- Je kleiner das Kind ist, umso sorgfältiger ist es abzuwägen ob ein Arzt konsultiert werden muss.
- Entscheidungshilfe: Alter des Kindes, der Allgemeinzustand (Atem, Appetit, Aussehen, Ausschläge, Berührungsempfindlichkeit und die Befindlichkeit).
- Bei Fieber kann man zuerst Wadenwickel oder Essigsöckchen anwenden.

Zwiebelsocken

Anwendung bei: Erkältungen und Blasenentzündung

- Material: 2 dünne Baumwolltücher, 2 Zwiebeln, Wollsocken
- Die Zwiebeln werden grob geschnitten und auf die Tücher verteilt, eingeschlagen und im Backofen erwärmt. Danach werden die Zwiebelwickel zerquetscht und an die Fußsohlen gelegt.
- Die Wollsocken drüber ziehen und eine Wärmflasche an die Fußsohlen legen, damit die Füße warm bleiben. Dauer: für einige Stunden belassen

Zwiebelsirup - hmm schmeckt lecker und süß

- 2 Zwiebeln klein schneiden und mit 1 Esslöffel Honig und 200ml Wasser vorsichtig köcheln, bis ein dicker Sirup entsteht.
- Dieser Sirup lindert Hustenreiz, löst den Schleim und ist entzündungshemmend.

Zwiebel-Ohr-Wickel

- Die braunen Schalen von der Zwiebel entfernen, Zwiebel klein schneiden, in einen Stülpa-Verband oder ein Söckchen füllen, den Saft mit der Hand auspressen. Nun im Backofen oder im Teller über einem Wasserbad erwärmen. Dann an das schmerzende Ohr legen und mit erwärmter Baumwolle, Wattebausch oder Heilwolle abdecken. Eine Mütze oder ein Stirnband zum Befestigen aufsetzen.
- Zwiebel wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und abschwellend.
- Dauer: 30- 60 Minuten, kann 2-3 x täglich angelegt werden

Bienenwachskompresen

- Anwendung: als vorbeugende Maßnahme gegen grippale Infekte, bei Husten und Bronchitis
- Material: 2 Wärmflaschen, eine Bienenwachsplatte oder Bienenwachskompresse in Folie, ein Zwischentuch, Rohwolle, Material zum Befestigen.
- In guten Drogerien und Apotheken bekommt man fertige Bienenwachskompresen, evtl. auf Bestellung. Man kann sie aber auch selbst herstellen: dazu nimmt man einen Baumwolllappen in der Größe von 10x20cm und taucht ihn 2-3x in reines, flüssiges Bienenwachs. Danach wird der Lappen zum Trocknen aufgehängt und in Pergamentpapier oder eine Plastiktüte verpackt.
- Wirkweise: Bienenwachskompresen sind angenehm, milde Wärmebehandlungen, die beruhigen und wärmen. Sie lindern Hustenreiz und wirken schleimlösend.
- Zubereitung: Die verpackte Bienenwachskompresse, das Zwischentuch, sowie die Rohwolle zwischen 2 Wärmflaschen erwärmen. Die Temperatur darf nicht zu heiß sein, sonst verläuft das Bienenwachs. Nach 10 Minuten die Kompresse aus der Folie nehmen und auf die Brust des Kindes legen, bei Bedarf kann man gleichzeitig eine zweite Kompresse auf den Rücken legen.
- Das angewärmte Tuch mit der Wolle drauf legen und alles befestigen. Die Kompresse soll auf der Haut kleben, dann hat sie die richtige Temperatur, ist weich und wärmend. Das vermittelt ein Gefühl der Geborgenheit. Die Kompresse kann mehrmals verwendet werden.

- Dauer der Einwirkungszeit: So lange wie sie als angenehm empfunden wird, das kann Stunden oder die ganze Nacht sein. Nach dem Entfernen die Brust mit der Heilwolle schön warm halten.

Was tun bei Fieber?

Die fiebersenkenden Wadenwickel oder Essigsöckchen.

- Anwendung bei Fieber über 39°C, wenn das Kind sehr beeinträchtigt ist und ein Fieberstau besteht. Vertretbar bei Kleinkindern die über 6 Monate alt sind.
- Nicht bei Kindern mit kalten Händen und Füßen anwenden, in diesem Fall mit Pulswickeln an den Armgelenken anfangen. Diese werden angewärmt.
- Wirkung des Wadenwickels: Dem Körper wird durch den feucht-kühlen Wickel und durch die Verdunstung Wärme entzogen. Die Wärme wird über den Kopf, der Körpermitte und über die Beine abgeleitet. Das Lymphsystem wird angeregt und der Körper wird entgiftet.
- Material: Bettschutz z.B. ein Badehandtuch, Innentücher aus Baumwolle, Geschirrhandtücher in der Länge vom Fußgelenk bis zur Kniekehle, Breite 1,5 x Beinumfang, eine Schüssel mit Wasser (2-3°C kühler als die Körpertemperatur), auf gar keinen Fall eine Plastikfolie als Bettschutz verwenden, denn dann kommt es zum Wärmestau.
- Gerne Zusätze wie 1 Tropfen ätherisches Zitronenöl, 1 Schuss Zitronensaft, 1 Esslöffel Meersalz, oder 1 Esslöffel Pfefferminztee.
- Die Durchführung: Bettschutz unter das Kind legen, Außentücher darüber, Innentücher tränken, sie sollen noch nass sein, nicht zu sehr auswringen, um die Unterschenkel anlegen und anschließend mit dem Außentuch umwickeln. Das Kind dabei leicht zudecken.
- Dauer: Der Wickel wird abgenommen, wenn die Innentücher nach ca. 10 Minuten warm oder trocken sind.
- Der Vorgang kann 3x innerhalb einer Stunde wiederholt werden. Dann 30 Minuten abwarten und Fieber messen. Nach einer Stunde kann der gesamte Vorgang wiederholt werden.
- Der Temperaturabfall kann 0,5-1°C betragen.
- Der Fieberabfall: Nun ist der Höhepunkt des Fiebers überschritten, das Kind schwitzt und ist erschöpft.
- Therapie : Eine Ganzkörperwaschung mit etwas Pfefferminztee zur Erfrischung, 1 EL Pfefferminzblätter auf 1 Liter Wasser.
- Dem Kind viel zu trinken, falls es mag, etwas Leichtes zum Essen geben. Nur langsam aufstehen lassen. Der Wadenwickel ist ein zeitaufwendiger Wickel, man sollte mindestens 1-1,5 Stunden einplanen und dem Kind die volle Aufmerksamkeit schenken, eine Geschichte vorlesen wäre wunderbar.
- Wichtige Information: Gehen sie auf alle Fälle zum Arzt, um Weiteres abzuklären.
- Je höher das Fieber steigt, je mehr Bakterien und Viren werden abgetötet. Das Abwehrsystem wird stark angeregt. Wenn Gifte nicht ausgeschieden werden, können Bewusstseinsveränderungen entstehen.

Alternative Essigsöckchen

- Material: 1 Paar Baumwollsocken und 1 Paar Wollsocken, als Bettschutz ein großes Frotteehandtuch, etwas Essig oder Zitronensaft.
- Die Baumwollsocken in das Wasser tauchen, leicht auswringen, Wollsocken darüber ziehen.
- Die Handhabung ist wie bei den Wadenwickeln, alle 8-10 Minuten wechseln, Dauer: 1 Stunde, das Kind leicht zudecken. Alles Weitere siehe oben Thema Wadenwickel.

Quellen & Buchtipps

- Wohltuende Wickel: Wickel und Kompressen in der Kranken- und Gesundheitspflege, Maya Thüler, ISBN-10 : 3908539013
- SOS Hustenzwerg, Ätherische Öle und Kräuter für Kinder von 0-12 freya Verlag ISBN978-3-99025-159-1
- Buchtipp für Kinder: Wickel & Co. Bärenstarke Hausmittel für Kinder Urs Verlag ISBN 978-3-9807815-0-3
- Wickel und Auflagen heute, Gesundheitstipps zum Hausgebrauch, Wasser unser Leben, Broschüre für 5€ Herausgeber: Deutscher Naturheilbund eV, www.naturheilbund.de
- Mein Skript „Aromatherapie“: <https://www.homoeopathie-weingarten.de/images/downloads/Aromatherapie.pdf>
- Adressen und Möglichkeiten um Materialien für Wickel und Auflagen zu bestellen:
 - Diverse Drogerien und Naturkostläden.
 - www.wickel-co.de - online Versand
 - www.bahnhofapotheke.de in Kempten-Allgäu
 - www.retterspitz.de
 - www.jentschura.com - basische Strümpfe, Wickel etc.

Die Autorin

Martina Burgey, Heilpraktikerin in eigener Praxis

Paulusstraße 4, 76356 Weingarten/ Baden, Tel: 07244 5582099, E-Mail: naturheil@praxis-burgey.de, Internet: www.praxis-burgey.de
Zweite Vorsitzende vom homöopathischen Verein 1907 e.V. Weingarten/ Baden.