

Wickel

Was	Wirkung	Anwendung
Kohl	desinfizierend, anziehend/ ausheilend, reinigend	Ohrenweh, Halsentzündung, Bronchitis, Gelenkschmerzen, Gicht, Abszess
Meerrettich (kann gefroren geraffelt werden)	stark Durchblutungsfördernd	Stirnhöhlenentzündung(im Nacken auflegen) Kieferhöhlenentzündung(im Nacken auflegen) Kopfschmerzen (im Nacken auflegen) Blasenentzündung
Kartoffeln	schleimlösend, Wasser treibend	Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Arthrose. Husten / Bronchitis, Blasenentzündung
Leinsamen	aufweichend / entleerend	Schnupfen, Stirn-und Kieferhöhlenentzündung, Husten / Bronchitis, Gerstenkorn, oberflächliches Furunkel
Heublumen	ausleitend	Rheumatische Beschwerden
Dampfkompresse	lösend	Kopfschmerzen, Nacken-und Schulterverspannung, Rückenschmerzen, Magen- Darmkrämpfe, Verdauungsprobleme, Menstruationsbeschwerden, Nervosität, Schlafstörung, 3-Monatskrämpfe bei Babies
Lehm	desinfizierend, absorbierend, entzieht Hitze, Flüssigkeit und Fett	Sehnenscheidenentzündung, Schleimbeutelentzündung, Gelenkentzündung, Halsschmerzen, Fingerumlauf, Furunkel, Unreine/fette Haut
Zitrone	abschwellend, kühlend	Halsschmerzen, Fieber (an Stelle von Essig für Wadenwickel)
Arnika (Verdünnung 1:10)	desinfizierend, schmerzstillend, fördert die Resorption von Blutergüssen	Quetschung, Prellung, Verstauchung, Zerrung von Muskeln und Sehnen, Bluterguss
Quark	anziehend auf Entzündungsstoffe, abschwellend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd	Halsweh/ Heiserkeit, Brustdrüsenentzündung.Sehnenscheidenent- zündung, Tennisellenbogen, Venenentzündung, Sonnenbrand, Kopfschmerzen, Juckreiz, Allergien
Zwiebeln	anziehend (Bakterien), reinigend, schleimlösend, schmerzlindernd	Ohrentzündung, Halsentzündung, Husten/Bronchitis Mumps, entzündete Gelenke Insektenstich
Bienenwachs	schleimlösend,Hustenreizlindernd, beruhigend	Husten, Bronchitis,

Johanniskraut	sonnig, entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend	Schürfungen, Schrunden, Sonnenbrand, Nervenverspannungen, Ohrenschmerzen, Husten/Bronchitis, Rückenschmerzen, Hexenschuss
Lavendelölkompressen (1EL Salatöl und 4-5Tr. ätherisches Oel, dann direkt auf die Haut)	bakterienhemmend, beruhigend, stärkend	Einschlafstörungen, Stress, Husten der am Ende ist aber nicht weggeht, zum ausheilen einer Bronchitis

Grundsätzliches zu Wadenwickel

Wadenwickel wirken Wärme entziehend, fiebersenkend und beruhigend.

Nur an warmem Körper anwenden. Zu Beginn temperiertes Wasser (30°C), allmählich kühler.

Tücher jedes Mal gut auswaschen. Nasse Innentücher nach 10 min. wechseln (bevor sie warm sind) 3-6x wiederholen. Temperatur vor und nachher messen, nicht mehr als 1°C senken.

Wickelkiste

Gazebinde oder dünne Stoffwindeln Stoffnasetuch (oder ähnliches)

Innentuch

Frottetuch, Wolltuch

Aussentuch

Rohwolle, Bettflasche

zum warm halten

Wickelzusätze

- Leinsamen,
- Lehm,
- Arnikatinktur
- Johannisöl
- Bienenwachskompresse
- Lavendelessenz
- Quark (kann man gut einfrieren)
- Meerrettich (kann man gut einfrieren)
- Coldpack im Tiefkühler
- Kartoffeln
- Zwiebeln, Zitrone

Wärmeanwendung bei

- Chronischen Schmerzen (Gelenk- und Rückenschmerzen)
- Muskelverspannungen
- Lokale Entzündung mit beginnender Eiterbildung (z.B. Panaritium, Furunkel)

Kälteanwendung bei

- akuten Schmerzen und entzündlich bedingten Schmerzen (z.B. Halsschmerzen, Gliederschmerzen)
- Schwellungen z.B. durch Prellungen, Verstauchungen, Insektenstiche, Blutungen

AUSNAHME

Entzündliche Prozesse wie Stirn-und Kieferhöhlenentzündung, Bronchitis, Nieren-und Blasenentzündungen werden mit Wärme besser beeinflusst.

Im Zweifelsfall der zu behandelnden Person kühle oder angewärmte Hand auflegen und fragen was sie als angenehmer empfindet.

Wärmeanwendung

Wärme setzt bei verkrampften Muskeln den Muskeltonus herab, die Muskeln entspannen sich und die durch Verspannung bedingten Schmerzen lassen nach. Es erfolgt Entspannung und Beruhigung. Durch den Wickel vertieft sich die Atmung. Die Wärme dehnt die Blutgefäße aus. Durch die erweiterten Blutgefäße kann mehr Blut und dadurch mehr Sauerstoff und Nährstoffe zu den Zellen transportiert werden. Dies ergibt einen regeren Stoffwechsel und eine Förderung des Abtransportes von Abbaustoffen und Bakterien. Auch wird die Resorption von Wundsekret gefördert.

Kälteanwendung

Kälte zieht die Blutgefäße zusammen, dadurch kann z.B. die Blutstillung unterstützt werden. Ergussbildung wird eingedämmt. Es kann vorübergehend auch zu einer anästhesierenden Wirkung kommen.

Die Zeitdauer der Anwendung spielt eine grosse Rolle.

Lässt man die Kälte über längere Zeit einwirken, tritt der eigentliche Kälteeffekt ein.

Lässt man Kälte nur kurz einwirken, so tritt anschliessend eine starke Durchblutung ein.

Lässt man die Kälte ohne Erneuerung über einen längeren Zeitraum einwirken, tritt Erwärmung ein und eine stärkere Durchblutung findet ebenfalls statt.