

Alte Heilmethoden mit heimischen Heilpflanzen

Wickel und Auflagen

Das Wissen um diese alte Art von Pflegen und Heilen stammt aus früherer Zeit.

Wickel und Auflagen können eine Stärkung der Organe und deren Funktion bewirken.

Die Wirkung von Wärme und Kälte beeinflusst die Durchblutung der Haut und verbessert dadurch das Stoffwechselgeschehen.

Unterstützend wirken Zusätze wie Heilkräuter und ätherische Öle.

Die Zuwendung, Nähe und Berührung, die mit dem Anlegen des Wickels verbunden ist, vermittelt ein allgemeines Wohlfühlgefühl, Entspannung, Gefühl von Vertrauen und Geborgenheit.

Man kommt zur Ruhe und somit können die Selbstheilungskräfte zum Tragen kommen.

Anwendungsbeschränkung

Wickel und Auflagen mit Sorgfalt und gut überlegt anwenden. In der klassischen Homöopathie kann es möglich sein dass eine Behandlung dagegen wirkt (abklären).

Vorsicht bei der Anwendung: nicht zu heiß, nicht zu sehr auskühlen, eventuelle allergische Reaktion beachten.

Sprunghaftes herumprobieren, das Kombinieren und Häufen von Methoden sollte vermieden werden (zuviel Reize).

Nicht anwenden oder nur bedingt anwenden

- bei akuten Entzündungen
- ausgeprägten Krampfadern
- Durchblutungsstörungen auf Grund verengter Gefäße
- Bluthochdruck
- hochbetagten Menschen, Herzkranken, Säuglingen und Kleinkindern.

Pulswickel (an Hand und Fussgelenken anlegen)

Kreislaufstärkend, gegen Kopfschmerzen

Ein Tuch mit heißem Wasser tränken und so warm wie es vertragen wird um Puls und Fußgelenke wickeln, mit trockenem Tuch überwickeln. Wickel alle 10 Min. erneuern, nach dem dritten Wechsel eine mehrstündige Pause einlegen. mehrstündige Pause einlegen. Der Pulswickel kann auch mit trockenen Kräutern angelegt werden. *Rosmarin(anregend), Lavendel (beruhigend).*

Kohlaufage

Bei Schmerzen durch Gicht, Entzündungen und Verletzungen der Gelenke, Muskelzerrungen, Abszessbildung.

Anwendung

1 Kopf Wirsing oder Weißkohl, 1 saubere Glasflasche, 1 Messer, Schneidebrett, 1 dünnes Baumwolltuch oder Kompressen, 1 Binde zum Anwickeln bzw. 1 entsprechendes Tuch zum Befestigen.

Vom Kohl die dunklen äußeren Blätter verwenden, abwaschen, trocken tupfen, die dicken Blattadern ausschneiden und die Blätter auf einer Unterlage mit der Glasflasche plattrollen, bis etwas Saft austritt.

Auf intakter Haut die Kohlblätter dachziegelartig übereinander lappend anlegen, mit einer Tuchsicht bedecken und mit einer elastischen Binde befestigen.

Nach Abnahme der Kohlaufage die Haut abwaschen und gut abtrocknen. Anwendungshäufigkeit: 1-2 mal täglich

!!!! Kohlanwendungen können manchmal sehr stark wirken und kurzzeitig die Schmerzen verstärken. Wenn innerhalb von 15-20 Min. keine Linderung eintritt, die Kohlaufage entfernen. Häufig verfärbt sich der Kohl unter der Anwendung, wird braun und riecht unangenehm, dann die Auflage entfernen.

Fusssohlenwickel

Die Fußsohlen und der Gesamtorganismus stehen im Zusammenhang. (Fußreflexzonentherapie, eigene Erfahrung - kalte Füße - Erkältung, Blasenentzündung)

Fußsohlenwickel unterstützen beim Zahnen, bei Grippe, Fieber, Kopfschmerzen.

Wichtige Voraussetzung ist ein gut durchwärmter Körper und warme Füße, die während der Einwirkungsdauer warm bleiben müssen.

Anwendung:

Zwiebel schälen, grob schneiden auf ein Tuch legen, Ränder einschlagen, erwärmen (auf Topfdeckel, Herd, nicht in der Mikrowelle) auf die Fußsohle legen, Socken darüber ziehen oder mit einem Dreieckstuch wie bei der Ersten Hilfe einen Fußverband anlegen. Füße eventuell auf eine Wärmflasche stellen.

Heisse Wickel mit Zusatz von Heilpflanzen

Bei chronisch-entzündlichen Prozessen, Verspannungen und Schmerzen.

Heiße Wickel bewirken eine verstärkte Durchblutung. Dadurch verbessert sich die Stoffwechselaktivität. Es kommt zu Entkrampfung und Entspannung.

- Günstige Tageszeit auswählen (abends)!
- Den Wickel entfernen wenn es kühl wird oder unangenehm.
- Anschließend Nachruhen – so wichtig wie der Wickel!
- Nochmals einhüllen! Füße warm halten!

Anwendung:

Leinentuch (Geschirrhandtuch) mit kochendheißem Wasser (Handschuhe verwenden) tränken, kräftig auswringen und auf die betroffene Körperstelle auflegen. Trockenes Handtuch darauf legen und ein Wolltuch darüber schlagen oder den Körperteil damit einwickeln.

Anstelle von heißem Wasser nach Bedarf:

Schafgarbentee entkrampfend, leberunterstützend.

Gänsefingerkrauttee entkrampfend

Temperierte Auflage, Ölkompressen

wirkt entkrampfend und lösend, bei Rückenschmerzen, Bronchitis, Erkältung, kann beliebig lang aufgelegt bleiben, auch über Nacht.

Anwendung:

Leinenläppchen mit 40 –50 Tropfen Öl (!!!!!kein reines äth. Öl) beträufeln, in Alufolie eingepackt zwischen zwei Wärmflaschen oder auf einem Teller über einem heißem Topf wärmen. Ohne Alufolie auf die betroffene Stelle auflegen, mit Handtuch und Wolltuch einwickeln.

Pro Eßl. Öl 1-3 Tropfen ätherisches Öl.

Thymian auswurfördernd, Lavendel schlaffördernd, Rose entspannend,

Halswickel mit Zwiebel, Kräutern oder Zitrone

Anwendung bei Halsentzündungen, Heiserkeit

Zwiebel geschnitten, Kräuter oder Zitronenscheiben auf ein dünnes Tuch geben, von Ohr zu Ohr auflegen (Wirbelsäule frei lassen) und mit einem warmen Wolltuch umwickeln. Nach 20 Minuten entfernen, Hals mit einem Tuch warm halten.

Zwiebel wirkt entzündungshemmend, abschwellend

Zitrone wirkt zusammenziehend, abschwellend und, kühlend.

Überlieferungen aus der Volksheilkunde.

Efeublätter gegen Hühneraugen, 2 Tage in Essig, nachts auflegen

Hirtentäschel gegen Nasenbluten

Gundermann gegen Ohrensausen, Tinnitus

Johanniskrautöl bei Nervenschmerzen, Narben

Storchschnabel unter den Hut gegen Kopfweh

Vogelmiere gequetscht auf verklebte Augen

Königskerzenblätter zum Wärmen in die Schuhe

Große Ampferblätter auflegen zum Kühlen

Farn ins Bett legen .Zum Kopf hin wachsend anregend, zu den Füßen hin wachsend ableitend. Nicht darauf schlafen

Fichtenzweige neben das Bett bei Erkältung

Schachtelhalm als wärmende Auflage bei Blase, Niere

Johanniskrautöl, Nerven, Trigeminus, Gürtelrose, Verspannung

Literatur: Wickel und Auflagen / Annegret Sonn
Wickel und Co. / Ursula Uhlemayr
Wohltuende Wickel / Maya Thüler
Heilsame Wickel / B. Bächle-Helde, U. Bühring