



Sachte auflegen, sanft gesunden.

Langsam wird es Winter und die eine oder andere Erkältung haben wir vielleicht schon hinter uns. Manch einer trinkt viel Tee, ein anderer schwört auf die selbstgerührte Ingwer-Honig-Mischung und wieder andere schöpfen wortwörtlich Kraft mit der traditionellen Hühnersuppe. Es ist ein schönes Gefühl von Selbstbestimmtheit, sich Gutes zu tun und vor allem aber: zu wissen, was guttut. Während Tees aus Heilkräutern schon länger wieder in aller Munde sind, erfahren mittlerweile auch alte Hausmittel wie Zwiebelwickel oder Kartoffelkompressen ein Wiederaufleben.

Eine wirklich schöne Entwicklung, diese Rückbesinnung auf natürliche Heilmittel. Nichts gegen die Schulmedizin, ihre Wichtigkeit bleibt unumstritten – dennoch mag es uns unser Organismus danken, wenn wir ihn nicht sofort mit Medikamenten konfrontieren. Etliche Beschwerden lassen sich sehr gut alternativ behandeln. Oder auch der Beginn einer Krankheit, dessen Verlauf sich durch weise gewählte natürliche Heilmittel oft aufhalten lässt. Es ist verständlich, dass besonders frisch gebackene Mütter verunsichert sind, wenn ihr Kleines das erste Mal hustet oder fiebrig wird. Eine Art Hilfslosigkeit macht sich breit, schliesslich möchte man nichts falsch machen und schon gar nichts riskieren. Doch der Gang zum Arzt wird heutzutage oftmals eher zu früh und zu oft getan als andersherum. Dabei spricht bei niedrigem Fieber, leichten Bauchschmerzen oder Husten nichts gegen den Einsatz natürlicher Heilmethoden. Im Gegenteil.

Zeit geben, Kraft geben

Um sich selbst sicherer im Umgang mit Gesundheit und Krankheit zu machen, ist es sinnvoll, zunächst den körpereigenen Fähigkeiten zu vertrauen. Ja, wir besitzen jede Menge Selbstheilungskräfte, die gut durch natürliche Hilfen unterstützt bzw. angeregt werden können. Doch oft haben wir verlernt, selbst Verantwortung zu übernehmen und auch einmal geduldig zu sein. Es hat sich leider eine Kultur des «schnellstmöglichen Weghabenwollens» etabliert. Fühlt sich etwas unangenehm an, wollen wir es nicht und verpassen so die Chance, dem Kranksein Raum zu geben. Zu merken, dass wir jetzt vielleicht einfach einmal kürzertreten sollten, um uns zu erholen. Und auch: Den eigenen Körper zu stärken, indem wir ihm Zeit geben, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Nochmals: Hier ist nicht die Rede von Notfallsituationen, schweren Erkrankungen oder gar gefährlichen Verläufen! Selbstverständlich sollte in solchen Fällen auf die Schulmedizin vertraut werden. Doch eben bei «normalen» Krankheiten darf gerne an den deutschen Arzt Rudolf Virchow gedacht werden, der einst sagte: «Ein bisschen Kranksein ist manchmal ganz gesund.»

Wickel und Kompressen

Eben für dieses «ein bisschen Kranksein» eignet sich neben Heilkräutertees und -tinkturen, ätherischen Ölen, Schüssler Salzen, homöopathischen Mitteln usw. vor allem auch eine ganz einfache Methode, die auch noch mit Zutaten auskommt, die jeder zuhause hat: Wickel und Kompressen. Eingehüllt in Tücher und der Wickel-Hauptzutat wie etwa Kartoffeln, Zwiebel, Leinsamen

etc., geht die Wirkung bis nach innen, wo sie die Durchblutung anregt und Stoffwechselprozesse beschleunigt oder verlangsamt werden. Je nach Anwendung können Wickel die Hitze vom Körper entziehen oder aber auch Wärme zuführen. So gibt es für beinahe jede Beschwerde eine oder mehrere mögliche Anwendung(en). Grundsätzlich können Wickel an unterschiedlichen Körperstellen angewendet werden und bestehen neben den frischen Zutaten immer auch aus fixen Bestandteilen wie Baumwolltüchern oder Mullwindeln in verschiedenen

Grössen, Rohwolle, Gaze, Wärmflasche und so weiter. Wer sich eine sogenannte «Wickelbox» oder «Wickelapotheke» mit den immer wieder benötigten Utensilien zusammensetzt, hat die Grundbestandteile schnell parat und muss nur noch den frischen Teil zubereiten. Zum Beispiel: Kartoffeln kochen, Leinsamen mit Wasser anrühren, Zwiebel schneiden und so weiter. Eine ausführliche Liste über diese fixen Bestandteile gibt es übrigens im Buch «Natürliche Heilmittel», siehe Tipp.

Text: Sarah Brunold

Was wirkt wo?

Dass so simple Küchenzutaten wie Zwiebel und Kartoffeln so viel bewirken können, ist für die einen unvorstellbar, für manche vielleicht mit einer hoffentlich positiven Kindheitserinnerung verbunden. Am sinnvollsten ist aber, wie so oft, die eigene Erfahrung. Schliesslich haben es diese alten Hausmittel nur so über die Jahrzehnte bis hierhin in die Gegenwart geschafft – durch viele eigene Erfahrungen und Weitersagen. Probieren Sie verschiedene Wickel aus, achten Sie auf Ihren Körper. Was ist Ihnen sympathisch? Was fühlt sich gut an? Hier ein paar Beispiele, welche natürliche Kraft wo Verwendung findet (die Aufzählungen sind beispielhaft und nicht vollständig).

Husten und Bronchitis	– Brustwickel mit Kartoffel, Zwiebel oder Kohl – Brustwickel mit Bienenwachsplatte – Leinsamenwickel – Ingwerkomresse
Halsschmerzen	– Zitronenwickel – Quarkwickel – Kohlwickel
Rückenschmerzen und Nackenverspannung	– Kartoffelwickel – Ingwerkomresse
Arthrose	– Kohlwickel – Kartoffelwickel
Ohrenschmerzen	– Zwiebelwickel – Kohlwickel
Bauchweh	– Kartoffelwickel
Nebenhöhlenentzündung	– Leinsamenwickel
Schnupfen	– Zwiebelsäcklein in Bettnähe aufhängen – Bei Babys hilft Muttermilch, die in die Nase geträufelt wird, oder selbst gemachte Kochsalzlösung: 1 Prise Salz auf 100 ml abgekochtes Wasser
Fieber	(Bei Kindern mit gutem bis mässig reduziertem Allgemeinzustand. Bei Neugeborenen unter 6 Monaten oder schlechtem Allgemeinzustand, besonders, wenn das Kind schlecht trinkt, besser einen Arzt konsultieren) – Wadenwickel mit Zitrone oder Essig – Fusssohlenwickel mit Zwiebel, Zitrone oder rohen Kartoffeln



Brigitte Kurath

Natürliche Heilmittel

Sanfte Medizin für Gross und Klein

Ein wahrlich umfangreicher und ganzheitlicher Schatz der Winterthurer Expertin für natürliche Heilmethoden Brigitte Kurath, die das rund 300 Seiten starke Buch im Eigenverlag herausbrachte. Die Idee des einfachen und übersichtlichen Nachschlagewerks ist gelungen und so finden sich auch Neulinge wunderbar zurecht. Wer sich für alternative Heilmethoden interessiert, dem bleibt mit diesem Buch kein Wunsch offen.



gebunden
296 Seiten
Calendula Verlag
ISBN 978-3-033-04172-1

Das Buch kann direkt
unter calendula-verlag.ch
bestellt werden.



Kartoffelwickel

Kartoffeln können feuchte Wärme sehr gut speichern und über längere Zeit abgeben. Die feuchte Hitze wirkt intensiv durchwärmend und bis in tiefe Gewebeschichten stark durchblutungssteigernd. Dadurch werden die Zellen und Organe vermehrt mit Nährstoffen versorgt und die körpereigenen Abwehrfunktionen aktiviert. Weiter wird die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und die Auflösung von Ablagerungen beschleunigt. Die zugeführte Wärme wirkt allgemein entspannend und beruhigend.

Anwendungsbereiche

- Husten, Bronchitis
- Blasen- und Nierenbeckenentzündung
- Arthrose
- Rückenschmerzen
- Nackenverspannung
- Nebenhöhlenentzündung

Wichtige Hinweise

- Es besteht erhebliche Verbrennungsgefahr! Machen Sie immer eine Wärmeprobe, zuerst bei sich und dann auch noch beim Patienten.
- Wärmeprobe für Kinder: Legen Sie die vorbereitete Komresse bei sich selber während 1–3 Min. mit Druck auf die gleiche Stelle, wie der Wickel beim Kind vorgesehen ist. Ist die Temperatur erträglich, können Sie die Komresse auflegen.
- Bei Lähmungen und Gefühlsstörungen dürfen keine Kartoffelwickel gemacht werden.
- Die Hitze ist für Säuglinge und Klein-

kinder in der Regel zu intensiv. Mildere Wärme (z.B. Ölkomresse oder Rohwollauflage) ist geeigneter.

- Besondere Vorsicht ist bei Herz-Kreislauf-Beschwerden (z.B. Herzinsuffizienz) angezeigt.

Material

- 1 dünnes Tuch oder Gaze (für eine erwachsene Person ca. 60 × 60 cm)
- Kartoffeln (für einen Brustwickel für eine erwachsene Person 4 mittelgrosse Kartoffeln)
- 1 Zwischentuch (z.B. Geschirrtuch oder kleines Frotteetuch)
- 1 Aussentuch
- evtl. 1 Wärmflasche

So wird's gemacht

Vorbereitung: Die Kartoffeln in der Schale sehr weichkochen und eine ungefähr 1 cm dicke Komresse damit zubereiten. Dazu die Kartoffeln auf das Kompressentuch legen, die Ränder einschlagen und die Kartoffeln im «Päcklein» zerdrücken. Oder die Kartoffeln auf dem Kompressentuch mit einer Gabel zerdrücken und anschliessend einpacken.

Durchführung: Die Komresse nach sorgfältiger Wärmeprobe auflegen. Darüber kommt das vorgewärmte Zwischentuch. Den Wickel satt mit dem Aussentuch befestigen. Belassen Sie die Komresse, solange sie angenehm warm ist. Grundsätzlich sollte eine heisse Anwendung mind. 20 Minuten dauern. Ich empfehle wo immer möglich, den

Wickel zusätzlich mit einer heissen, flach gefüllten Wärmflasche warmzuhalten.

Nachbehandlung: Evtl. die Haut lauwarm abwaschen. Gut abtrocknen. Nach Belieben ein passendes Öl oder Salbe leicht einmassieren. Halten Sie die behandelte Stelle mit Rohwolle oder einem warmen Tuch schön warm. Ruhen Sie sich mind. 30 Minuten aus.

Die Wirkung unterstützen: Der Kartoffelwickel lässt sich sehr gut mit einer Einreibung kombinieren. Bei Nackenverspannung eignet sich z.B. Johannis- oder Rosmarinöl, bei Husten eine Brustsalbe. Achtung! Hautreizende Salben und Öle eignen sich nicht dazu. Zusammen mit der Wärme könnte das unangenehme Hautreaktionen auslösen.

Tipp: Sie können das Kompressentuch mit Haushaltspapier oder einer Windeleinlage vor zu starker Verschmutzung schützen. Legen Sie dazu ein Blatt unter die Kartoffeln und vor dem Einpacken ein Blatt darüber.



Video-Anwendungsbeispiele diverser Wickel finden Sie auch auf Youtube oder über www.natuerliche-heilmittel.ch

Kartoffelkomresse, roh

Die rohe Kartoffelkomresse entzieht Entzündungshitze und hat eine abschwellende Wirkung. Der basische Kartoffelsaft neutralisiert zusätzlich die bei Entzündungen anfallenden sauren Stoffwechselprodukte.

Anwendungsbereiche

- Gelenkentzündung (Arthritis)
- Sehnenscheiden- und Schleimbeutelentzündung
- Tennisellbogen
- Venenentzündung
- Augenentzündung
- Juckreiz
- Insektenstich

Material

- rohe Kartoffeln, möglichst in Bioqualität
- grobe Raffel
- 1 dünnes Kompressentuch
- 1 saugfähiges Zwischentuch
- 1 Aussentuch

So wird's gemacht

Vorbereitung: Reiben Sie die Kartoffeln mit einer eher groben Raffel. Bio-Kartoffeln müssen nicht geschält werden. Packen Sie die geriebenen Kartoffeln ungefähr 1–1.5 cm dick in das Kompressentuch.

Durchführung: Die Komresse auflegen. Das Zwischentuch darüberlegen und nach Bedarf mit dem Aussentuch befestigen. Dauer der Anwendung ungefähr 20 Minuten. Bei heftigen Entzündungen erwärmt sich der Wickel meistens bereits nach wenigen Minuten. Damit Sie kontinuierlich kühlen können, empfehle ich Ihnen, 2–3 Kompressen vorzubereiten. So oft wie nötig wiederholen.

Nachbehandlung: Haut abwaschen und abtrocknen. Evtl. ein passendes Gel auftragen.

Mind. 30 Minuten nachruhen.

Bildquellen: Buch «Natürliche Heilmittel», istockphoto.com/mbongorus, istockphoto.com/ly-studio

