



✿ TEIL 2 ✿

# *Sachte auflegen, sanft gesunden.*

*Geringer Aufwand, grosse Wirkung. So könnte man die bedeutende Qualität der Wickel und Auflagen in ganz wenigen Worten auf den Punkt bringen. Schliesslich braucht es oft gar nicht lange, bis die wohltuende Reaktion des Körpers auf diese sanfte Behandlung spürbar wird. Und die Zutaten dafür haben die meisten stets zuhause. Im ersten Teil widmeten wir uns vor allem dem Kartoffelwickel. In diesem zweiten Teil möchten wir Ihnen den bekannten Zwiebelwickel näherbringen – zuvor allerdings noch einige allgemeine Informationen und hilfreiche Tipps.*



Wickel sind generell einfach durchzuführen. Doch einfach bedeutet nicht «mal schnell nebenbei» oder «ohne nachzudenken». Auch der rasch dahergesagte Spruch «Nützt es nichts, so schadet es auch nicht», der leider gerne im Rahmen von alternativen Heilmethoden verwendet wird, stimmt nicht. Auch mit Wickeln kann man schaden, wenn sie unüberlegt eingesetzt werden. Gute und fachgerechte Anleitungen sind wichtig, vor allem für Anfänger. Ebenso wichtig sind Zeit und Achtsamkeit. Ein Wickel wirkt auch durch die Person, die ihn anlegt. Zuwendung und Zeit sind hier das A und O. Die eingehaltenen Auflagezeiten und die darauffolgende Nachruhe von mindestens 30 Minuten sind ebenfalls von grosser Bedeutung. Ausserdem sind die Qualität der Wickelzutaten (bitte auf Pflanzen mit Bio-Qualität achten) sowie der direkte Hautkontakt essentiell. Sehr dünne Kompresstücher (z.B. Gaze oder Vlies-Windeleinlagen) sorgen für einen guten Kontakt zwischen Haut und Wickel-Substanz und somit für eine gute Wirkung.

### **Die «richtige» Wickelwahl**

.....

Neben der Auswahl der passenden Wickel-Zutaten wie Kartoffeln, Leinsamen, Zwiebeln, Kohl etc. (siehe Tabelle im Teil 1 in der Freude am Garten-Ausgabe 6/2020) ist auch die Temperatur ein grundlegender Faktor, um den richtigen Wickel auszusuchen. Die meisten gehen automatisch von warmen Anwendungen aus, wobei zum Beispiel besonders bei Schmerzen durch Muskelverspannungen nicht selten ein eiskalter Wickel besser wirkt.

### **Temperaturtests**

**Lieber richtig warm oder doch besser kalt?  
Diese beiden kurzen Tests geben schnell Auskunft.**

#### **TEST 1**

Einen Waschlappen mit möglichst heissem oder sehr kaltem Wasser tränken und gut ausdrücken. Diese „Minikomresse“ für ungefähr 1 Minute auflegen. Wird diese als angenehm empfunden, behandeln Sie mit dieser Temperatur weiter.

#### **TEST 2 (VOR ALLEM BEI SCHMERZZUSTÄNDEN)**

Tiefgekühlte Salzwasserkomresse oder Gelbeutel für kurze Zeit auflegen. Wenn sich das gut anfühlt, ist eisige Kälte angezeigt. Falls sich der Schmerz nach 30 Sekunden Kälte nicht deutlich reduziert hat, wird Wärme höchstwahrscheinlich besser wirken.

Grundsätzlich gilt, dass sich der Patient mit dem ausgewählten Wickel wohl fühlen sollte und dass sich akute Beschwerden beim richtig gewählten Wickel rasch lindern (bei chronischen Erkrankungen hingegen werden mehrere Anwendungen benötigt). In der Tipp-Box finden Sie zwei einfache «Temperaturtests», die Sie in der Wickelwahl unterstützen. Übrigens: Säuglinge, Kleinkinder und Schwangere sollten keinen starken Reizen von heissen, eiskalten oder hautreizenden Wickeln ausgesetzt werden. Auch bei geschwächten und erschöpften Personen oder Menschen mit Lähmungen, Gefühlsstörungen, Herz-Kreislauf-Störungen, Durchblutungsstörungen, Lungenkrankungen oder mit unklaren Bauchschmerzen ist es unbedingt zu empfehlen, Absprache mit einer Fachperson zu halten, bevor Wickel angewendet werden.

*Text: Sarah Brunold*



Nach den Wickelanwendungen, viel Schlaf und Liebe wird die Kuschelkleidung zuerst noch angelassen und etwas abgewartet bis der Alltag wieder startet.

## Wickeltemperaturen und ihre Anwendungsbereiche

### Heisse Wickel

Husten, Bronchitis, Lungenentzündung | Nebenhöhlenentzündung | Verstopfung, Blähungen, Dreimonatskrämpfe | Blasen- und Nierenbeckenentzündung | Koliken | Menstruationsbeschwerden | Arthrose | Nackenverspannung | Rückenschmerzen | Nervosität und Unruhe | zur Stärkung krankheitsanfälliger Organe

### Warme Wickel

Husten, Bronchitis | Blasenentzündung, Blasenreizung | Menstruationsbeschwerden | Arthrose, Gelenksteifigkeit | Rückenschmerzen | Nackenverspannungen | Neuralgie | Nervosität und Unruhe

### Hautreizende Wickel (für Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder ungeeignet!)

Husten, Bronchitis, Lungenentzündung | Asthma | Nierenbeckenentzündung | Nackenverspannung, Rückenschmerzen | Arthrose

### Eiskalte Wickel

Erste Hilfe bei Verletzungen (z.B. Verstauchung, Quetschung, Prellung, Knochenbruch) | Zur Blutstillung | Akute Gelenkentzündungen (z.B. Gichtschub, Arthritis) | Hexenschuss, Rückenschmerzen | Nackenverspannungen

### Kalte Wickel

Venenentzündung | Thrombose | Angina | Fieber | Verbrennungen | Juckreiz, Hautauschlag | Insektenstich | Verstauchung, Quetschung, Prellung



Neben der Wickel-Füllung und -Temperatur geht es bei der Anwendung vor allem auch um das Dasein. Geborgenheit ist das A und O.

## Zwiebelwickel

Die Zwiebel enthält scharf riechende ätherische Öle, schweflige Säfte und auch antibiotikaähnliche Substanzen. Sie hat die Fähigkeit, giftige und krankmachende Stoffe anzuziehen und bringt stockende Prozesse zum Fliessen. Besonders häufig und sehr erfolgreich kommt die Zwiebel bei starker Verschleimung im Zusammenhang mit Erkältungskrankheiten zum Einsatz. Die schmerzstillende Wirkung ist besonders bei Ohrenschmerzen oft verblüffend.

### Anwendungsbereiche

.....

- Ohrenschmerzen
- Husten, Bronchitis
- Lungenentzündung
- Schnupfen
- Halsschmerzen
- Blasenentzündung
- Insektenstich

### Wichtige Hinweise

.....

- Zwiebelanwendungen stossen wegen ihrem intensiven Geruch bei Patienten und den pflegenden Personen öfters auf Ablehnung. Ich empfehle Ihnen unbedingt, besonders bei schweren Krankheitsverläufen, einen Versuch mit dem Zwiebelwickel zu wagen. Sie werden mit grösster Wahrscheinlichkeit erfahren, dass die Wirkung die Geruchsemission mehr als wettmacht.
- Wegen des starken Geruchs empfehle ich Ihnen, gut waschbare Wickeltücher zu

verwenden. Schützen Sie Kopfkissen, Wärmflaschen usw. mit Plastik und Frotteetüchern. Je nachdem ersetzen Sie die Bettdecke durch ein gut waschbares, warmes Tuch.

- Der scharfe Zwiebelsaft kann die Haut reizen. Als Schutz kann man empfindlichen Personen vor dem Wickel ein wenig Öl auf die Haut auftragen.
- Sie können den Zwiebelwickel «entschärfen», indem Sie in ausgewählten Situationen (z.B. Anwendung bei kleinen Kindern) die gehackten Zwiebeln leicht andünsten. Allerdings geht dabei auch ein Teil der Wirkstoffe verloren.

### Material

.....

- Zwiebel, möglichst in Bio-Qualität
- 1 dünnes Kompressentüchlein (z.B. Stofftaschentuch, Gaze)
- 1 Zwischentuch oder Watte
- Fixationsmaterial
- Evtl. 1 Stück Rohwolle

### So wird's gemacht

.....

**Vorbereitung:** Zwiebel fein hacken und damit eine ungefähr 1 cm dicke Komresse zubereiten. Je nach Wunsch die Komresse erwärmen. Dazu in einer Pfanne/Topf wenig Wasser zum Kochen bringen, mit einem Teller oder umgekehrten Pfannendeckel zudecken und die Komresse zum Erwärmen darauflegen. Evtl. mit einem grösseren Pfannendeckel oder

Teller bedecken. Achtung: Die Komresse wird unter Umständen sehr heiss. Machen Sie unbedingt vor dem Auflegen eine sorgfältige Wärmeprobe.

**Durchführung:** Evtl. die Haut leicht einölen. Das Zwiebelpäcklein so auflegen, dass zwischen Haut und Zwiebel nur eine dünne Stoffschicht ist. Darüber kommt das Zwischentuch oder Watte und evtl. 1 Stück Rohwolle. Wickel befestigen.

Einwirkungsdauer: Mindestens eine halbe Stunde. Kann aber auch mehrere Stunden oder über Nacht aufgelegt werden. So oft wie nötig wiederholen, in der Regel zwei Mal täglich durchführen.

**Nachbehandlung:** Haut lauwarm abwaschen und gut abtrocknen. Evtl. ein Hautöl auftragen. Besonders gut geeignet ist Johannisöl. Mindestens 1 Stunde nachruhen.



Video-Anwendungsbeispiele diverser Wickel (so auch den Zwiebelwickel am Beispiel Ohrenwickel) finden Sie auf Youtube (Suchbegriff: natürliche heilmittel brigitte kurath) oder über [www.natürliche-heilmittel.ch](http://www.natürliche-heilmittel.ch)



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](http://calendula-verlag.ch)  
bestellt werden.



## Ohrwickel

### Bei Ohrenschmerzen ist der Zwiebelwickel der «Wickel der 1. Wahl»

.....

Zwiebelwickel leicht aufwärmen. In den meisten Fällen bessern die Schmerzen innerhalb von einer halben Stunde deutlich. Falls dies nicht der Fall ist, hat das oft mit der gewählten Wickeltemperatur zu tun. Ich bin immer wieder verblüfft, wie bei Ohrenschmerzen einige Grad mehr oder weniger über den Behandlungserfolg entscheiden. Versuchen Sie es also mit einer deutlich kälteren Anwendung. In vereinzelt Fällen wirkt der Wickel auch erst, wenn Sie ihn sehr warm auflegen. Die Ohrenkompressen muss gross genug sein, das heisst das Ohr rundum ca. 2 cm überragen. Es ist nicht immer einfach, einem kranken Kind einen Wickel anzulegen. Manchmal geht es besser, wenn sich das Kind nur auf die Kompressen legt.

### So wird's gemacht

.....

Wärmflasche mit wenig heissem Wasser füllen, in einen Plastiksack stecken und in ein schützendes Tuch (z.B. ein Frotteetuch) einwickeln. Darauf kommt die zubereitete Kompressen. Das Kind legt sich nun mit dem schmerzenden Ohr auf dieses «Kissen». Eine Geschichte erzählen oder sich zusammen mit dem Kind hinlegen hilft, die Wickelzeit besser durchzuhalten. Nicht selten schläft das Kind dabei ein. Ein gutes Vorbild (z.B. eine Puppe, Kuscheltier, ein Geschwister oder der Papa, bei dem man zusammen zuerst einen Wickel anbringt) kann die Bereitschaft für eine Wickelanwendung erhöhen. Eine Feder macht den Zwiebelwickel zum Indianerschmuck.

