

# Dinkelwickel

Dinkel ist vor allem aus der Hildegard-Medizin bekannt. Ihm werden stärkende und wärmende Qualitäten zugeschrieben. Gekochte Dinkelkörner können Hitze sehr gut speichern und über längere Zeit abgeben. Die feuchte Wärme 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. Da sich der Dinkelwickel sehr gut Konturen anschmiegt, eignet er sich besonders gut für Anwendungen an Gelenken und im Schulter-Nackengebiet.

## Anwendungsbereiche

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

## Wichtige Hinweise

- Es besteht erhebliche Verbrennungsgefahr! Machen Sie immer eine Wärmeprobe, zuerst bei sich und dann auch noch beim Patienten.
- Bei Lähmungen und Gefühlsstörungen dürfen keine Dinkelwickel gemacht werden. Auch für Säuglinge und Kleinkinder ist er nicht geeignet.
- Besondere Vorsicht ist bei Herz-Kreislaufbeschwerden (z.B. Herzinsuffizienz) angezeigt. → Seite 32
- Die Dinkelkörner können Sie mehrmals für Wickel bei der gleichen Person benutzen. Dazu die Körner in kochendes Wasser geben und ungefähr 5 Min. darin erhitzen. Nach der Anwendung den Dinkel im Kühlschrank aufbewahren.

## Material

- Dinkelkörner (für eine Brustkomresse für eine erwachsene Person ca. 250 g)
- 1 Stoffsack (z.B. kleiner Kissenanzug)
- 1 Zwischentuch (z.B. Geschirrtuch oder kleines Frotteetuch)
- 1 Aussentuch
- 1 Wärmflasche oder 1 warm befüllter «Eisbeutel»

## Tipp

Falls Sie keinen Dinkel zur Hand haben, können Sie Weizen- oder Gerstenkörner als Ersatz nehmen.

## So wird's gemacht

### Vorbereitung

- Dinkelkörner ungefähr 30 Min. in Wasser knapp weich kochen.
- Abseihen und sofort in den Stoffsack füllen.
- Eine ungefähr 2 cm dicke Komresse in der gewünschten Grösse formen.

### Durchführung

- Die Komresse nach sorgfältiger Wärmeprobe auflegen.
- Darüber kommt das vorgewärmte Zwischentuch.
- Befestigen Sie den Wickel möglichst satt mit dem Aussentuch.
- Belassen Sie die Komresse, solange sie angenehm warm ist. Grundsätzlich sollte eine heisse Anwendung mind. 20 Minuten dauern.
- Ich empfehle wenn immer möglich, den Wickel zusätzlich mit einer heissen, flach gefüllten Wärmflasche oder einem warm befüllten «Eisbeutel» warm zu halten.

### 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.

## Weitere Informationen

### Die Wirkung unterstützen

Der Dinkelwickel lässt sich sehr gut mit einer Einreibung kombinieren. Die Inhaltsstoffe von Salben und Ölen werden, wenn sie vor oder nach dem Wickel aufgetragen werden, besser über die Haut aufgenommen. Bei Nackenverspannung eignet sich z.B. Johannis- oder Rosmarinöl, bei Husten eine Brustsalbe.

**Achtung!** Hautreizende Salben und Öle sind ungeeignet. Zusammen mit der Wärme können sie unangenehme Hautreaktionen auslösen.

### Alternativen

Dampfkompresse → Seite 219  
Kartoffelwickel → Seite 235  
Leinsamenwickel → Seite 244