

# Inhalt

---

|   |    |
|---|----|
| Vorwort   | 7  |
| <br><b>Die drei W-Fragen</b>                                |    |
| Was sind Wickel und Kompressen?                             | 10 |
| Was bewirken Wickel?  | 12 |
| Wer sollte wickeln?   | 12 |
| Wickelmaterial  | 13 |
| Das Wickelzubehör   | 13 |
| Wickeltipps   | 16 |
| <br><b>Grenzen und Gefahren von Wickeln</b>                 |    |
| Welcher Wickel ist bei welchen<br>Beschwerden der richtige? | 18 |
| Checkliste  | 20 |

## **Warme oder heiße Wickel**

|                 |    |
|-----------------|----|
| Heublumenwickel | 28 |
| Kartoffelwickel | 31 |
| Polentawickel   | 33 |

## **Kalte Wickel**

|              |    |
|--------------|----|
| Arnikawickel | 38 |
| Lehmwickel   | 41 |
| Topfenwickel | 45 |

## **Temperierte Wickel**

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Bienenwachskompresse            | 50 |
| <i>Johanniskrautölkompresse</i> | 53 |
| Zwiebelwickel                   | 55 |

## **Hautreizender Wickel**

|               |    |
|---------------|----|
| Krenkompresse | 59 |
|---------------|----|

## **Warm, temperiert oder kalt**

|   |    |
|---|----|
| Leinsamenkompresse instant<br>nach Bußlehner/Habicher | 62 |
|---|----|