

Inhalt

Vorwort

7

Die drei W-Fragen

Was sind Wickel und Kompressen?	10
Was bewirken Wickel?	12
Wer sollte wickeln?	12
Wickelmaterial	13
Das Wickelzubehör	13
Wickeltipps	16
Grenzen und Gefahren von Wickeln	17
Welcher Wickel ist bei welchen Beschwerden der richtige?	18
Checkliste	20

Wärme oder heiße Wickel

Heublumenwickel	28
Kartoffelwickel	31
Polentawickel	33

Kalte Wickel

Arnikawickel	38
Lehmwickel	41
Topfenwickel	45

Temperierte Wickel

Bienenwachskomresse	50
<i>Johanniskrautölkomresse</i>	53
Zwiebelwickel	55

Hautreizender Wickel

Krenkomresse	59
--------------	----

Warm, temperiert oder kalt

Leinsamenkomresse instant nach Bußlehner/Habicher	62
--	----