

Inhalt

Einleitung	1
Zum Aufbau des Buches	2
Zur Anwendung der Wickel und Auflagen	3
I. Grundlagen	5
Wickel, Auflagen, Kompressen – Was ist was?	5
Prießnitz-Wickel	5
Kneipp-Wickel	6
Auflagen und Kompressen	7
Die Wirkung – Reiz und Regulation	7
Anregung der körpereigenen Regulation	7
Die richtige Reizstärke	8
Aus- und Ableitung	10
Verschiedene Reizarten und ihre Wirkung	10
Mild temperierte Wickel und Auflagen	11
Kalte Wickel und Auflagen	11
Heiße Wickel und Auflagen	13
Spezifische Wirkung durch zusätzliche Substanzen	14
Wickel mit hautreizenden Substanzen	15
Grenzen und mögliche Gefahren von Wickeln	16
Hitze	16

Kälte	17
Allergie bzw. Überempfindlichkeit	17
Weitere Warnhinweise	17
Zur Durchführung von Wickeln	18
Praktische Tipps	18
Materialien	19
Die Wickeltücher	22
Anwendungsbeispiele	24
Feucht-warmer Leberauflage	24
Kühler Halswickel	27

II. Anleitungen

Gesundheitspflege für jeden Tag	29
Wärmflasche	29
Kirschkernkissen	30
ZappSack®	32
Gekühltes Kirschkernkissen und Erbsensäckchen	34
Fieber	35
Wadenwickel	35
Feuchte Leibauflage	37
Kopf, Ohren und Nase	39
Kopfschmerzen durch Blutandrang im Kopf: Kühle Stirnkomresse	39
Ohrenschmerzen: Schmerzlinderndes Zwiebelsäckchen	40
Ohrenschmerzen: Kamillensäckchen	42
Nasenbluten: Kühle Nackenkomresse	43
Akute Nasennebenhöhlenentzündung: Körperwarmer Quarkauflage	45
Chronische Nasennebenhöhlenentzündung:	
Senfmehlauflage an den Fußsohlen	47
Halsschmerzen	51
Halsschmerzen mit Kältegefühl: Feucht-warmer Halswickel	51
Halsschmerzen ohne akute Entzündung: Wärmender Kartoffelwickel	52
Halsschmerzen mit Hitzegefühl: Kühler Halswickel	56
Halsschmerzen mit Schluckbeschwerden: Abschwellender Quarkwickel	57

Halsentzündungen mit Schwellung: Feucht-warmer Zitronenwickel	59
Husten und Bronchitis	63
Festsitzender, trockener Husten mit Wärmebedürfnis: Kartoffelauflage	63
Sanfter Wickel bei Husten und Bronchitis: Bienenwachs-Brustauflage	65
Krampfartiger Husten: Husten-Brustwickel Thymian 0,5 % für Kinder	67
Krampfartiger Husten: Thymiankompressen für Erwachsene	69
Husten mit Anspannung: Lavendelölkompresse	71
Muskeln, Knochen, Gelenke	73
Nackenverspannung: ZappSack®	73
Muskel- und Gelenkschmerzen: Heublumensäckchen	74
Akute Gelenkentzündung mit Hitze: Kühles Erbsensäckchen	75
Akute Gelenkentzündung mit Hitze: Kühle Quarkauflage	76
Akute Gelenkschmerzen mit Hitze: Retterspitzauflage	78
Akute Gelenkentzündung bei Rheuma und Gicht: „Entgiftende“ Kohlauflage	81
Arthrose mit Kältegefühl: Wärmende Bockshornkleeaufgabe	83
Chronische rheumatische Beschwerden mit Wettergefühl: Fangokompresso	84
Schmerzen in der Lendenwirbelsäure: Ingwerauflage	86
Herz-Kreislauf	89
Gereizte, entzündete Venen und Krampfadern: Quarkauflage	89
Überanstrengung nach langem Stehen oder Gehen: Wadenwickel	90
Darm, Leber, Niere	93
Darmkrämpfe: Feucht-warmer Bauchauflage mit Kamillentee	93
Zur Anregung der Leber: Feucht-warmer Leberauflage	95
Zur Anregung der Nieren: Ingwerauflage	96
Stillzeit und Menstruationsbeschwerden	100
Beginnende Brustdrüsentrübung: Quarkauflage	100
Menstruationsbeschwerden: Feucht-warmer Auflage im Rücken	101
Nerven und Haut	105
Gürtelrose: Johanniskrautölkompresse	105
Ischiasschmerz und Hexenschuss: Johanniskrautölkompresse	106
Akne und Hautunreinheiten: Heilerdeanwendung	108
Erste Hilfe	111

Offene Wunden: Ringelblumensalbenpackung	111
Prellungen, Verstauchungen, Blutergüsse: Arnikaauflage	112
Sonnenbrand: Kühlende Joghurt-, Buttermilch- oder Quarkauflage	114
Hitzeschlag: Wadenwickel	115
Anhang	117
Übersichten - Literatur - Adressen	117
Die Grundregeln nach Kneipp	117
Die Reizstärke verschiedener Anwendungen	117
Wirkung von Wärme und Kälte	119
Bezugsadressen	120
Literatur und Quellen	121
Die Autorinnen	122