

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	
Welcher Wickel ist bei welchen Beschwerden der richtige?	17 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
Johanniskrautölkompresse	53
Zwiebelwickel	55

Hautreizender Wickel

Krenkompresse	59
---------------	----

Warm, temperiert oder kalt

Leinsamenkompresse instant nach Bußlehner/Habicher	62
-------------------------------------------------------	----