

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

Warme oder heiße Wickel

Heublumenwickel	28
Kartoffelwickel	31
Polentawickel	33

Kalte Wickel

Arnikawickel	38
Lehmwickel	41
Topfenwickel	45

Temperierte Wickel

Bienenwachskompresse	50
Johanniskrautölkompressen	53
Zwiebelwickel	55

Hautreizender Wickel

Krenkompressen	59
----------------	----

Warm, temperiert oder kalt

Leinsamenkompressen instant nach Bußlehner/Habicher	62
--	----