

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 | 29 |
| Gesundheitspflege für jeden Tag | 29 |
| Wärmflasche | 29 |
| Kirschkernkissen | 30 |
| Zappssack® | 32 |
| Gekühltes Kirschkernkissen und Erbsensäckchen | 34 |
| Fieber | 35 |
| Wadenwickel | 35 |
| Feuchte Leibaufage | 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: Thymiankompresse für Erwachsene | 69 |
| Husten mit Anspannung: Lavendelölkompresse | 71 |
| Muskeln, Knochen, Gelenke | 73 |
| Nackenverspannung: Zapp sack® | 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 Bockshornkleeaufage | 83 |
| Chronische rheumatische Beschwerden mit Wettergefühl: Fangokompresse | 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 Brustdrüsennetzündung: 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 |

Inhalt

| | |
|--|------------|
| 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 |