

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-warme Leberauflage	24
Kühler Halswickel	27

II. Anleitungen 29

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 Stirnkompressen	39
Ohrenschmerzen: Schmerzlinderndes Zwiebelsäckchen	40
Ohrenschmerzen: Kamillensäckchen	42
Nasenbluten: Kühle Nackenkompressen	43
Akute Nasennebenhöhlenentzündung: Körperwarme Quarkauflage	45
Chronische Nasennebenhöhlenentzündung:	
Senfmehlaufage 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: Lavendelölkompressen	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“ Kohlaufage	81
Arthrose mit Kältegefühl: Wärmende Bockshornkleeauflage	83
Chronische rheumatische Beschwerden mit Wettergefühl:	
Fangokompressen	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-warme Bauchauflage mit Kamillentee	93
Zur Anregung der Leber: Feucht-warme Leberauflage	95
Zur Anregung der Nieren: Ingwerauflage	96
Stillzeit und Menstruationsbeschwerden	100
Beginnende Brustdrüsenentzündung: Quarkauflage	100
Menstruationsbeschwerden: Feucht-warme Auflage im Rücken	101
Nerven und Haut	105
Gürtelrose: Johanniskrautölkompressen	105
Ischiasschmerz und Hexenschuss: Johanniskrautölkompressen	106
Akne und Hautunreinheiten: Heilerdeanwendung	108

Erste Hilfe	111
Offene Wunden: Ringelblumensalbenpackung	111
Prellungen, Verstauchungen, Blutergüsse: Arnikaufilage	112
Sonnenbrand: Kühlende Joghurt-, Buttermilch- oder Quarkaufilage	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