



## Informationsblatt zu Wickeln und Auflagen

### Übersicht Wickeln

Es gibt drei unterschiedliche Arten von Wickeln:

1. kalte Wickel
2. warme Wickel
3. heiße Wickel

#### Beim kalten Wickel

unterscheidet man je nach Dauer der Anwendung:

##### - *Wärmeentziehende, kalte Wickel:*

Der Wickel wird abgenommen, sobald er anfängt warm zu werden (Dauer ca. 10-15 Minuten), er kann mehrfach hintereinander angewendet werden.

##### - *Wärmestauende, kalte Wickel:*

Verweildauer ca. 45-75 Minuten, bis eine gute Durchwärmung eingetreten ist.

An die Behandlung schließt sich eine Ruhezeit an.

##### - *Schweißtreibende, kalte Wickel:*

Steigerung des Wärme stauenden, kalten Wickels. Verweildauer bis zum Schweißausbruch (ca. 1 ½ - 2 Stunden) + mindestens 30 Minuten.

Danach schließt sich eine 1-stündige Ruhezeit an.

#### Warme und heiße Wickel

haben auf Grund der schnellen Auskühlung eine relativ kurze Verweildauer.

Die Gesamtwirkung eines Wickels kann durch Zusätze (wie z.B. Heublumen, Haferstroh, Zinnkraut, Kamille, Essig, Senfmehl etc.) noch verstärkt werden.

## **Wann hilft welcher Wickel?**

Jeder Wickel deckt ein bestimmtes Therapiezentrum ab.

Vor jeder Wickelbehandlung muss sich der Therapeut/Patient fragen:

- Soll dem Körper Wärme entzogen werden?

(z.B. hohes Fieber, bei örtlichen und akuten Entzündungen, Verstauchungen)

Wärmeentziehender, kalter Wickel

- Soll dem Körper Wärme zugeführt werden?

(z.B. bei chronischen Beschwerden)

Wärme stauender, kalter Wickel

- Soll der Körper zur eigenen Wärmeproduktion angeregt werden?

(z.B. bei Müdigkeit, Schlappeheit und Lustlosigkeit)

Schweißtreibender, kalter Wickel

durch starke Schweißabsonderungen wird der Stoffwechsel und somit auch das Immunsystem zur verstärkten Aktivität angeregt.

## **Was sollten Sie bei einer Wickel-Anwendung beachten?**

- Wickel sollten nur in gut durchwärmten Räumen angelegt werden.

- Wickel dürfen nur an warmen Körperteilen aufgelegt werden, vor allen Dingen müssen die Füße warm sein (gegebenenfalls Füße anwärmen, Bett vorwärmen oder warme Getränke reichen).

- Bevor der Wickel angelegt wird, sollten Sie Blase und Darm entleeren.

- Während der Wickelung sollten Sie ruhig und entspannt liegen, d.h. sich nicht unterhalten, lesen, am handy chatten oder sonst wie beschäftigen.

- Wickeltücher vorbereiten, damit ein zügiges Anlegen möglich ist.

- Der Wickel sollte rasch abgenommen werden.

**Sie sollten mindestens noch eine ½ Stunde im Bett liegen bleiben und nachruhen.**

# Übersicht Auflagen

## **Lavendel-Herz-Auflage:**

- Indikation: Bluthochdruck, erhöhter Puls, Einschlafschwierigkeiten, Unruhe, Angst
- Vorgehen: 1 Geschirrtuch in kaltes Wasser tauchen, auswringen, dreifach falten (ca. DIN-A-4) und mit Lavendelöl (5%) beträufeln.  
Herzgegend mit Lavendelöl einreiben, nasses Tuch auf die Herzgegend legen, mit Frotteetuch abdecken, mindestens 30 Minuten liegen lassen

## **Rosmarinauflage:**

- Indikation: niedriger Blutdruck, Kreislaufschwäche
- Vorgehen: siehe Lavendel-Herz-Auflage

## **Ingwerauflage Brust:**

- Indikation: Bronchitis, Erkältung, Asthma
- Kontraindikation: Kinder, Neurodermitis, offene und schuppige Hautstellen, Ingwerallergie
- Vorgehen: auf eine Mullkomresse ca. 2 Esslöffel gemahlene Ingwerwurzelstock geben und auf ca. 8 x 12 cm falten, so dass kein Pulver mehr austritt, siedendes Wasser darauf gießen und ca. 1 Minute quellen lassen, zwischen 2 Tellern ausdrücken. Brustbein mit Vaseline dick eincremen, heiße Komresse bis 20 Minuten auflegen, mit Frotteetuch abdecken, evtl. Wärmflasche zufügen.

## **Senfmehlaufgabe Brustbein:**

- Indikation: Bronchitis, Erkältung, Asthma
- Kontraindikation: siehe Ingwerauflage, Senfmehlunverträglichkeit
- Vorgehen: siehe Ingwerauflage, 1 bis 3 Minuten einwirken lassen, evtl. Wärmflasche zufügen
- Achtung: Verbrennungsgefahr, Anwendung nur kurz und bei Brennen auf der Haut vorzeitig beenden.

## **Senfmehlaufgaben Stirn und Nasennebenhöhlen:**

- Indikation: Erkältung, Sinusitis
- Kontraindikation: siehe Senfmehlaufgabe Brustbein
- Vorgehen: für Stirnaufgabe auf eine Mullkomresse ca. 2 Teelöffel Senfmehl (schwarzer Senf- samen gemahlen) geben und auf ca. 10 x 4 cm falten für Nasennebenhöhlen auf eine Mullkompressen ca. 1 Teelöffel Senfmehl geben und auf ca. 4 x 4 cm falten. Mit siedendem Wasser übergießen, quellen lassen, zwischen 2 Tellern ausdrücken. Haut dick mit Vaseline eincremen, Augen mit feuchten Kompressen abdecken, Senfmehlaufgaben 1 bis 3 Minuten einwirken lassen.
- Achtung: Verbrennungsgefahr

## **Quarkauflage:**

- Indikation: Halsschmerzen, Gelenkentzündungen, Bronchitis, Brustdrüsenentzündung, Venenentzündung, akute Sehnenscheidenentzündung, Prellungen, Sonnenbrand

- Vorgehen: auf eine Kompresse abgetropften Speisequark fingerdick streichen und entsprechend des Hautareals falten, mindestens 30 Minuten (bis zum Trockenwerden des Quarks) liegenlassen, mit Geschirrhandtuch abdecken.

### **Retterspitz-Auflage:**

- Indikation: siehe Quarkauflage Vorgehen: auf eine Kompresse abgetropften Speisequark fingerdick streichen und entsprechend des Hautareals falten, mindestens 30 Minuten (bis zum Trockenwerden des Quarks) liegenlassen, mit Geschirrhandtuch abdecken.

- Vorgehen: Vierfache Kompresse mit Retterspitzlösung (äußerlich) tränken (pur bis 1:1 verdünnt, Kühlschranktemperatur), auswringen, bis zu 90 Minuten auflegen und mit Geschirrhandtuch abdecken. Möglich auch: Quark und Retterspitz zusammen verwenden.

### **Kümmelöl-Leib-Auflage:**

- Indikation: Völlegefühl, Blähungen,

- Vorgehen: Kümmelöl (5%) im Uhrzeigersinn auf den Bauch reiben, feuchtwarmes Geschirrhandtuch darüber legen, Wärmflasche mit wenig heißem Wasser in Frottee wickeln und mindestens 30 Minuten auf den Bauch legen.

### **Melissen Auflage**

- Indikation: siehe Kümmelöl-Leib-Auflage und Menstruation

- Vorgehen: siehe Kümmelöl-Leib-Auflage

### **Eukalyptus-Blasenkompressen:**

- Indikation: beginnende Blasenentzündung, Reizblase

- Vorgehen: ca. 5-lagige Kompresse ca. 8 x 16 cm mit Eukalyptusöl (5%) beträufeln, auf die Blasenregion legen. Wärmflasche mit wenig heißem Wasser in Frottee wickeln, auf den Unterbauch legen, mit warmem Handtuch abdecken, Einwirkzeit: mindestens 60 Minuten, eventuell über Nacht.

### **Kartoffelwickel:**

- Indikation: Halsschmerzen, Rückenschmerzen, Bronchitis

- Vorgehen: gekochte heiße Pellkartoffeln zerdrücken, in ein Geschirrhandtuch wickeln und auf die betroffene Stelle ca. 30 Minuten legen. Mit Frotteetuch abdecken.

### **Zwiebelaufgabe:**

- Indikation: Ohrenschmerzen

- Kontraindikation: offene Hautstellen, Zwiebelunverträglichkeit

Vorgehen: Zwiebel klein schneiden, auf Taschentuch verteilen, zusammenfalten, auf das betroffene Ohr legen und mit einem Schal abdecken, über Nacht einwirken lassen. Warmes Zwiebelsäckchen ist wirksamer.

### **Kohlaufgabe:**

- Indikation: Gelenkschmerzen, Krampfadern, Anschwellungen bei Lymphstau, offene Beine

- Vorgehen: ausgewalzen Kohl (bis Kohlsaft heraustritt) direkt auf die Haut legen und fest wickeln. Für 1 bis 12 Stunden (über Nacht) einwirken lassen.

#### **Heilerde-Emulsion:**

- Indikation: trockene, gerötete, beanspruchte Haut, Ekzeme, Psoriasis, Akne
- Vorgehen: 4 Teile Heilerde (äußerlich), 1 Teil Honig, 1 Teil Olivenöl, 1 Teil Salzwasser (0,9%) zu einer Emulsion mischen und auf betroffene Stellen auftragen, eventuell abdecken. Nach ca. 2 Stunden bzw. bis zum Trockenwerden mit warmem Wasser abwaschen.

#### **Senfmehlfußbad:**

- Indikation: beginnende Erkältung, Kopfschmerzen, Einschlafschwierigkeiten
- Kontraindikation: Krampfadern

Vorgehen: Fußwanne knöchelhoch mit warmem Wasser füllen, 1 Esslöffel Senfmehl darin auflösen, Füße darin baden, nach und nach heißes Wasser bis zur halben Wadenhöhe zu gießen (Dauer: ca. 20 Minuten), Füße gut abspülen (besonders Zehenzwischenräume) und mit Olivenöl einreiben.

#### **Heiße Nackenrolle:**

- Indikation: Spannungskopfschmerz, Nackenverspannung, Nackenschmerzen
- Vorgehen: 1 Frotteehandtuch zum Viertel aufrollen, 100 ml siedendes Wasser darüber träufeln und ganz aufrollen, evtl. Wärmflasche dazu fügen. Rechtzeitig die abgekühlte Nackenrolle entfernen.