Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 1-2

Artikel: Ein altes Heilmittel wird neu entdeckt
Autor: Zahner, Karin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721581

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ein altes Heilmittel wird neu entdeckt

Packungen aus Lehm, Wickel mit Kartoffeln oder Honig – was früher ganz selbstverständlich gegen Krankheiten angewendet wurde, erlebt in unserer Zeit eine Renaissance.

Von Karin Zahner

Noch vor Jahren war es kaum denkbar, Krankheiten ohne einen Wickel oder eine Kompresse zu behandeln. Doch dieses Wissen wurde von den Errungenschaften der modernen Medizin in den Hintergrund gedrängt. Wickel zu machen, galt als altmodisch und zu zeitaufwendig. Heute feiern Wickel als sanfte Heilmethode ein Comeback und sind in einigen Spitälern gar wichtiger Bestandteil der Behandlungen – etwa in der anthroposophischen Medizin. «Bei uns gehören Wickel bei fast jeder Behandlung dazu», weiss Silvia Stöckler, Pflegefachfrau und Wickelexpertin an der Ita-Wegman-Klinik in Arlesheim BL. «Wir wenden sie auf der Notfallstation genauso an wie auf der Abteilung für Psychiatrie.»

Bei dieser komplementärmedizinischen Anwendung handelt es sich um eine Soforthilfe, die jederzeit verfügbar und bestens für den Hausgebrauch geeignet ist. Das macht Wickel und Kompressen zur idealen Methode, um Beschwerden bei gesundheitlichen Störungen zu lindern, bei Erkältungen, Kopfschmerzen, Blähungen, Schlaflosigkeit, Muskelverspannungen. Zudem sind Wickel einfach in der Anwendung, kostengünstig und nebenwirkungsfrei. Doch Silvia Stöckler stellt klar: «Wickel und Kompressen ersetzen keinen Arztbesuch bei akuten gesundheitlichen Problemen.»

Wärme und Kälte können heilen

Wickel und Kompressen wirken physikalisch über Kälte- und Wärmereize. Wärme bewirkt vermehrte Durchblutung. Dadurch kommt es zu Muskelentspannung, zu Schmerzlinderung, zu einer Verbesserung des Abtransportes von Schadstoffen und einer besseren Versorgung mit Nährstoffen. Zudem wird durch Wickel die Ausscheidungsfunktion der Haut angeregt. Durch die Wärme lösen sich verkrampfte Muskeln, und verspannungsbedingte Schmerzen lassen nach. Das bewirkt in der Folge eine vertiefte Atmung und eine Beruhigung. Kälte dagegen schliesst die Poren und führt zu Durchblutungsverminderung. Kalte Wickel können Schwellungen mindern, Schmerzen lindern oder einen anregenden Effekt erzielen.

Bild: Prisma/Michaela Dusíková

Wickel sind keine Hexerei und brauchen nur einfache Zutaten.

Wickel werden jedoch selten als reine Warm- oder Kaltanwendungen aufgelegt. Meist enthält der Umschlag noch Substanzen, was die Wir-

kung noch unterstützt. Dafür werden Heilpflanzen, Tinkturen, Essenzen oder Öle (ätherische oder Massageöle), Lehm, Salben, Samen, Nutzpflanzen, ja sogar Lebensmittel wie Zwiebeln, Honig, Kartoffeln oder Quark verwendet.

Wickel und Kompressen wirken nicht nur auf körperlicher Ebene. Sie beeinflussen auch emotionale und seelische Bereiche. Durch die Nähe, Zuwendung und Berührung der Pflegeperson erhalten sie einen besonderen Stellenwert. Wickel vermitteln Geborgenheit, Wohlgefühl und lassen einen zur Ruhe kommen. Besonders wichtig ist es deshalb, sich genug Zeit für diese Art der Therapie zu nehmen.

Für Wickel braucht es Zeit und Ruhe

Das gilt ebenso für die Vorbereitung. «Warme Füsse und ein gut gelüfteter Raum sind ein Muss. Zudem soll man vorher auf die Toilette gehen, damit man den Wickel ungestört geniessen kann», rät Silvia Stöckler. «Denn eine äussere Anwendung braucht Zeit – zum Wirken und zum Nachklingen.» Wer sich etwas Gutes tut, sollte dies also auch auskosten. Sich einen Halswickel umlegen und dazu Staub saugen – das geht nicht. Besser: sich hinlegen, sich Zeit nehmen, ruhen. Das unterstützt den Heilungsprozess. Nach dem Wickel soll man noch ungefähr zwanzig Minuten nachruhen. Auch das ist Teil des Gesundungsprozesses.

Neben Bett oder Sofa braucht es für einen Wickel oder eine Kompresse wenig: eine Bettflasche, ein Polster zum Isolieren und ein Reisstuch oder ein anderes Baumwolltuch wie alte Geschirrtücher sowie zwei Sicherheitsnadeln zum Fixieren. Als Tücher eignen sich generell solche aus Baumwolle, Leinen oder Bouretteseide. Die Polster kann man selbst machen: Nähen Sie ein zusammengefaltetes Baumwolltuch an drei Seiten zusammen, und füllen Sie die Tasche mit Wolle. Dann nähen Sie den Sack ganz zu. Zum Isolieren eignen sich auch Wolltücher oder Wollschals.

Alle Wickelschichten sollten luftdurchlässig sein, damit die Feuchtigkeit verdunsten und der Wärme- oder auch der Kältereiz zustande kommen kann. Achtung: Synthetische Stoffe scheiden aus, da sie Wirksubstanzen schlecht aufnehmen. Auf keinen Fall luftdichte Materialien wie Plastik oder Alufolie verwenden. Sie verursachen Hitzestau. Fertige Wickelauflagen oder ganze Wickelsets sind übrigens auch in Drogerien oder in der Ita-Wegman-Apotheke erhältlich. «Wer das erste Mal einen Wickel macht, braucht etwas Zeit für die Vorbereitung. Danach gehts immer besser», sagt die Wickelfachfrau. «Man soll sich ruhig daran wagen, es ist wirklich keine Hexerei.»

Wickelrezepte

Honigwickel bei Bronchitis, Reizhusten, festsitzendem Husten

1 Baumwolltuch.
1 Befestigungstuch (doppelter Brustumfang). Ein enges T-Shirt wäre ebenfalls möglich.
1 Bettflasche.
Bettflasche mit heissem Wasser füllen. Baumwolltuch auf die Grösse des Brustbereichs zusammenfalten und messerdick mit Honig bestreichen. Kompresse mithilfe der Wärmeflasche erwärmen, dann mit der Honigseite nach unten auf die Brust legen. Polster zum Isolieren darüberlegen und mit dem Leibtuch oder einem engen T-Shirt fixieren. Wenn gewünscht, die Wärmeflasche auf die Brust legen. Die Honigkompresse kann gut über Nacht einwirken. Klebrige Reste lassen sich mit warmem Wasser leicht abwaschen. Tipp: Bienenwachslappen können in der Drogerie fertig gekauft werden. Anstelle des Honigs können auch Pulmex oder Vicks-Erkältungssalbe verwendet werden.
Bei Halsschmerzen: Antiphlogistin-Umschläge um den Hals wickeln.

Lavendel-Öllappen zum Entspannen

1 Baumwolltuch.
1 Befestigungstuch (doppelter Brustumfang). Ein enges T-Shirt wäre ebenfalls möglich.
1 Bettflasche.
Mischen Sie dafür 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl in einen Deziliter Mandel- oder Olivenöl.
Bettflasche mit heissem Wasser füllen. Baumwolltuch auf die Grösse des Brustbereichs zusammenfalten und im Lavendelöl satt tränken. Auf der Wärmeflasche erwärmen, dann auf die Brust legen und mit der Wickelauflage (Polster) isolieren. Mit dem Leibtuch oder einem engen T-Shirt fixieren.
Dauer: 2 Stunden bis eine ganze Nacht.

Thymian-Öllappen gegen Erkältung

1 Baumwolltuch.
1 Befestigungstuch (doppelter Brustumfang). Auch ein enges T-Shirt wäre möglich.
1 Bettflasche.
Mischen Sie dafür 5 Tropfen ätherisches Thymianöl in einen Deziliter Mandel- oder Olivenöl. Bettflasche mit heissem Wasser füllen. Baumwolltuch auf die Grösse des Brustbereichs zusammenfalten und mit Thymianöl satt tränken. Auf der Wärmeflasche erwärmen, dann auf die Brust legen und mit der Wickelauflage (Polster) isolieren. Mit dem Leibtuch oder einem engen T-Shirt fixieren.
Dauer: 2 Stunden bis eine ganze Nacht.

Spitzwegerich-Salben-Wickel gegen Husten und Bronchitis

1 Baumwolltuch.
1 Befestigungstuch (doppelter Brustumfang). Auch ein enges T-Shirt wäre möglich.
1 Bettflasche.
Bettflasche mit heissem Wasser füllen. Baumwolltuch auf die Grösse des Brustbereichs zusammenfalten und messerdick mit Spitzwegerichsalbe bestreichen. Auf der Wärmeflasche erwärmen, dann mit der Salbe nach unten auf die Brust legen und mit der Wickelauflage (Polster) isolieren. Mit dem Leibtuch oder einem engen T-Shirt fixieren.
Dauer: 2 Stunden bis eine ganze Nacht.

Buchtipp: «Therapeutische Wickel und Kompressen», Monika Fingado, Natura Verlag. CHF 28.–. Bestelltalon S. 65.