



Bei „Wickel & Co“ wird auf Handarbeit Wert gelegt: Im Untergeschoss des Holzhauses in Petersthal sitzen vier Mitarbeiterinnen an den Nähmaschinen. Ein anderer Angestellter schneidet jedes Stück Stoff von Hand zu.

Fotos: Martina Diemand

Ursula Uhlemayr hat mehrere Wickel-Arten entwickelt. Im Bild zeigt sie die Version für den Hals – die Zitronenscheiben sollen gegen Halsschmerzen helfen.

Um den Hals gewickelt

Gesundheit In ihrer Firma „Wickel & Co“ in Petersthal stellt Ursula Uhlemayr traditionelle Hausmittel gegen Erkältung, Kopfschmerzen und andere Beschwerden her. Was ihre Großmutter damit zu tun hat

Um den Hals gewickelt

Gesundheit In ihrer Firma „Wickel & Co“ in Petersthal stellt Ursula Uhlemayr traditionelle Hausmittel gegen Erkältung, Kopfschmerzen und andere Beschwerden her. Was ihre Großmutter damit zu tun hat

VON AIMÉE JAJES

Oy-Mittelberg Eine Zwiebelscheibe auf der Fußsohle gegen Schnupfen? Eine Kartoffel auf der Brust gegen Husten? Ja – und zwar als Wickel: Ursula Uhlemayr schwört auf Hausmittel wie diese. Die gebürtige Burgbergerin hat zu dem Thema nicht nur mehrere Bücher geschrieben, sie hat auch das Unternehmen „Wickel & Co“ gegründet. Dort stellen sie und ihr Team jährlich rund 140 000 Wickel und Auflagen her – und vertreiben diese bundesweit.

„Im traditionellen Wissen steckt unglaublich viel Kraft.“ Ursula Uhlemayr lacht, als sie das sagt. In der vergangenen Woche erst war sie bei einem Präventionskongress im deutschen Reichstag in Berlin. Zentraler Punkt dabei: Die Kompetenz der Menschen zur Selbsthilfe stärken. Das Anliegen gewinne immer mehr an Bedeutung, sagt Uhlemayr: „Dass jeder für sich selbst Fürsorge trägt.“ Ein Thema, das die 56-Jährige allerdings schon sehr viele Jahre umtreibt.

Ihr Impuls: ihre Großmutter. „Sie hat früher viel erzählt, was sie mit ihren Kindern gemacht hat, wenn diese krank waren“, sagt Uhlemayr. Dieses traditionelle Wissen um Heilmittel aus der heimischen Küche und die verschiedenen Arten, diese anzuwenden – das habe die Oberallgäuerin schon immer fasziniert. Vor allem die eine spezielle Form: „Es hat mich begeistert an Wickeln, dass sie selbst durchführbar sind und der Körper unmissver-

„Im traditionellen Wissen steckt unheimlich viel Kraft.“

Ursula Uhlemayr

ständig sagt, ob es passt oder nicht.“

Uhlemayr lacht wieder – sie denkt an ihre Seminare, die sie regelmäßig gibt. Mehrmals schon hat sie während dieser den Teilnehmern Zitronen-Halswickel – diese sollen gegen Halsschmerzen helfen – zum Ausprobieren gegeben. Jene Teilnehmer, die gesund waren, legten den Wickel gleich wieder ab. Jene, die tatsächlich Halsschmerzen hatten, ließen sie zehn bis 15 Minuten dran. So lange, wie empfohlen. „Das ist doch toll“, sagt Uhlemayr. Dass der Körper genau mitteile, was er braucht – und was nicht.

Eine Anfrage folgt der nächsten

Als die Oberallgäuerin begann, sich intensiver mit dem Thema auseinanderzusetzen, war sie etwa 20 Jahre alt und arbeitete in einer Apotheke. Sie bildete sich weiter, informierte sich über die Lehren Sebastian Kneipps, belegte Kurse, machte eine Ausbildung zur Heilpraktikerin und andere Fortbildungen rund um die Gesundheit. An einem Tag dann rief ein Mitarbeiter der Volkshochschule an, ob Uhlemayr nicht ein Seminar zu Prävention und Gesundheitsbildung geben wolle. Danach fragten andere Organisationen und Einrichtungen an. Ein Vortrag folgte dem anderen. Zehn Jahre arbeite-

te Uhlemayr in einer naturheilkundlichen Klinik. Und zwischendurch entwickelte sie ihre Wickel.

Die Idee, solche herzustellen und komplette Wickel-Sets anzubieten, hatte sie mit etwa 30 Jahren, als sie selbst Mutter geworden war: Solche, die man daheim selbst anwenden kann. Ein traditionelles Hausmittel praktisch weiter entwickelt.

Damals lebte die Oberallgäuerin noch in Burgberg. In ihrem Keller stellte sie zusammen mit einer Mitarbeiterin ihre ersten Wickel her – bis heute aus Naturstoffen, aus einem Innen-, Zwischen- und Außentuch. „Oft wird der Wickel in seiner Wirkung reduziert, weil das Materi-

al nicht optimal passt“, sagt Uhlemayr. Sie kennt alle Firmen, die sie beliefern, kleine Textilunternehmen. „Wir lassen unsere Lieferanten weben, wie früher gewebt wurde.“ Ohne Zusatzstoffe.

Mittlerweile arbeiten 16 bis 18 Menschen bei „Wickel & Co“. „Es ist schön, dass wir zwischenzeitlich einige Arbeitsplätze anbieten können.“ Zudem arbeitet der Betrieb mit den Allgäuer Werkstätten zusammen. Von dort bezieht er Bänder. Das Sortiment umfasst Auflagen und Wickel aller Art: von den Ohren über Hals und Brust bis hin zu den Waden, zur Genesung und zur Entspannung. Nicht nur die

Wirkung der Wickel begeistert Uhlemayr – „aber auch die liebevolle Umhüllung, das Geborgenheitsgefühl“, wenn beispielsweise eine Mutter ihrem Kind Wadenwickel anlegt.

Vor einigen Jahren ist Uhlemayr mit dem Unternehmen von Burgberg nach Petersthal umgezogen. „Ich hatte den Wunsch, die Wickel an einem idyllischen Platz herzustellen“, sagt sie. Einen solchen hat sie gefunden: in einem renovierten Holzhaus mit grünen Wiesen ringsherum. Weiterhin gibt sie Seminare. Und weiterhin ist sie fasziniert von den traditionellen Hausmitteln: „Die sind einfach genial.“

Tipps mit Hausmitteln aus der heimischen Küche: Hals-, Brust- und Fußsohlenwickel

Im Hals kribbelt es, die Nase fängt an zu laufen? Ursula Uhlemayr hat einige Wickel-Tipps, die gegen Erkältung helfen – und zwar mit Hausmitteln aus der heimischen Küche. Wer keine speziellen Wickel zu Hause hat, könne sich auch anderweitig behelfen: Geeignet seien Stofftaschentücher, Stoffwindeln aus Leinen, Mullbinden oder Waschhandschuhe aus Leinen und Frottee, darum ein Geschirrtuch (wenn es schon mehrmals gewaschen wurde) oder ein Handtuch.

● **Zitrone** Bei beginnenden Halsschmerzen empfiehlt Uhlemayr einen Zitronen-Halswickel. Zwei Zitronenscheiben (ohne Schale) zum Beispiel mit einer Mullkompressen umwickeln. Diese auf den Hals in den Bereich der Lymphknoten legen und mit einem

Tuch fixieren. Den Wickel etwa zehn bis 15 Minuten tragen.

● **Kartoffel** Gegen festsitzenden Husten kann ein Kartoffel-Brustwickel helfen, sagt Uhlemayr. Dieser sei allerdings nicht für Kinder unter sechs Jahren geeignet. Eine Kartoffel mit Schale kochen, in eine Mullkompressen oder ein Küchentuch quetschen und auf den Brustkorb legen – so lange drauflassen, bis die Auflage nicht mehr warm ist.

● **Zwiebel** Eine Zwiebel kann gegen Schnupfen helfen – und zwar auf der Fußsohle: Eine Zwiebelscheibe ohne Schale

zwei Minuten im Topfdeckel über dem Wasserdampf erhitzen. In Heilwolle oder Mullbinde wickeln, auf die Fußsohle legen und zum Beispiel mit Socken fixieren. Wer mag, kann zudem eine Wärmflasche auf die Füße

legen. Uhlemayr empfiehlt, sich mit den Wickeln etwa eine Stunde auf die Couch zu legen. Weiterer Tipp: „Mann kann auch Erkältungsbalsam auf die Zwiebel legen.“ Das überdeckt den Zwiebelgeruch ein wenig. (jaj)



Zwiebeln gegen Schnupfen – und zwar als Fußsohlen-Wickel.

Foto: dpa