

# Traditionelle Wickelanwendungen

*Wickel und Auflagen sind traditionelle Anwendungen der klassischen Naturheilverfahren. Auch durch die liebevolle Zuwendung dabei tragen sie zur Genesung bei.*



Die meisten kennen vielleicht Wadenwickel aus ihrer eigenen Kindheit. Wickel und Auflagen als alt bewährte Hausmittel liegen im Trend und erfreuen sich großer Beliebtheit. Sie werden zu den klassischen Naturheilverfahren gezählt, sie sind sowohl in der Hydrotherapie nach Sebastian Kneipp als auch in der anthroposophischen Medizin eine anerkannte Heilmethode. Sie begleiten auf sanfte und natürliche Weise

Beschwerden und wecken die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Die gezielt eingesetzten Wärme- oder Kältereize lindern Schmerzen, senken Fieber und bringen so etwas wie Wohligkeit.

## Wie wirken Wickel?

Richtig angewandt helfen die gezielten Kälte- oder Wärmereize, die durch die



Wickel ausgelöst werden, bei zahlreichen Befindlichkeitsstörungen und werden sowohl vorbeugend als auch therapeutisch genutzt. Bei einer Wickelanwendung steht nicht nur der thermische Reiz wie Wärme oder Kälte im Vordergrund der Anwendung, sondern die Wirkweise der vielfältigen Zusätze. Heute werden neben den traditionellen Zusätzen wie Zitrone, Quark, Ingwer oder Heilpflanzenanwendungen auch ätherische Öle in verschiedenen Darreichungsformen verwendet.

### *Reine Materialien*

---

Inzwischen gibt es fertige Wickelsets, die durch die Auswahl der Materialien, sprich: Stoffe, spezielle Wirkungen erzielen. Lei-

nen ist besonders hautfreundlich und besitzt antiallergische Eigenschaften. Diese natürliche Faser eignet sich optimal für thermische Wickelreize. Baumwolle ist besonders strapazierfähig und sehr angenehm auf der Haut. Sie kann bis zu 20 Prozent ihres Eigengewichtes an Feuchtigkeit aufnehmen. Wolle wiederum ist temperatenausgleichend und atmungsaktiv. Sie kann bis zu einem Drittel ihres Eigengewichtes an Feuchtigkeit aufnehmen, ohne sich nass anzufühlen und ist besonders wärmend. Wichtig dabei ist die Verwendung von reinen Materialien, vorzugsweise aus kontrolliertem biologischen Anbau und Tierhaltung. Unsere Haut kann Stoffe aufnehmen und abgeben, deshalb ist die Reinheit der Materialien sehr wichtig.