



## Wickel und mehr

Großes Interesse an traditioneller Naturheilkunde

**Sonthofen (ex).** Auf großes Interesse stieß der Vortrag der Allgäuer Wickel-Expertin Ursula Uhlemayr, in der Scharpf Apotheke.

Die Gesundheitspädagogin, Dozentin für Naturheilkunde und ganzheitliche Gesundheitsförderung und Autorin des beliebten Familienratgebers „Wickel & Co., Bärenstarke Hausmittel für Kinder“ stellte altbewährte naturheilkundliche Behandlungsmethoden für Kinder vor.

Diese sind von den Eltern einfach umzusetzen und dienen bei leichten Erkrankungen wie zum Beispiel Erkältungen oder Bauchschmerzen zur Linderung der Symptome, zur Unterstützung einer eventuellen schulmedizinischen Behandlung und zur sanften aber wirkungsvollen Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte von Säuglingen, Kindern und Erwachsenen.

Hauptaugenmerk lag an dem Abend auf den vielfältigen heilsamen Einsatzmöglichkeiten von Wickeln. Wie die interessierten Zuhörer erfahren, gehen diese weit über den klassischen Wadenwickel zur Fiebersenkung hinaus. Bauch- und Brustwickel etwa

sind wohltuende Wärmespenden für Bauch, Unterleib, Darm, Rücken und Nieren. Sie können beispielsweise der Reizlinderung bei Erkältungen dienen, wirken entspannend und schlaffördernd.

---

### MUSKELN & GELENKE

---

Bienenwachswickel, mit oder ohne Heilwolle, haben sich bei Husten und Erkältungen, Verspannungen, Ischiasbeschwerden sowie Muskel- und Gelenkschmerzen bewährt. Gelenkwickel aus Schafschurwolle eignen sich sowohl zum Wärmen und Fixieren, als auch zum Kühlen oder Abschwellen von Hand- und Sprunggelenken, Kniegelenken und Ellenbogen. Warme oder kalte Halswickel leisten gute Dienste bei Halsschmerzen und mit Zwiebel-Ohrkompressen lassen sich Ohrenschmerzen lindern. Ursula Uhlemayr vermittelte ihr Wissen anschaulich und mit vielen Beispielen aus ihrer mehr als dreißigjährigen Erfahrung auf dem Gebiet der Naturheilkunde. Dabei gab sie hilfreiche Tipps und beantwortete die Fragen der Zuhörer.

Foto: Scharpf Apotheke