

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/therapieverfahren-der-naturheilkunde/wickel-und-packungen/print.html>

Wickel und Packungen

Wickel eignen sich gut zur häuslichen Anwendung und das Einsatzgebiet reicht von leichten Befindlichkeitsstörungen bis zur Behandlung von schweren chronischen Erkrankungen. Typische Anwendungen sind etwa der Waden- oder Brustwickel. Wenn die Wickel mehr als zwei Drittel der Körperoberfläche bedecken, spricht man von Packungen.

Kalte Wickel entziehen Wärme, das vegetative Nervensystem bekommt einen Stressreiz, was zu Gefäßverengung, leichtem Blutdruckanstieg, Stoffwechsellanregung und zu einer Beschleunigung der Atmung führt. Die Gegenreaktionen des Körpers und der abklingende Wärmeentzug lassen nach einigen Minuten eine entspannende und schmerzlindernde Wirkung einsetzen.

Heiße Wickel führen passiv Wärme zu, wirken entkrampfend und durchblutungsfördernd. Durch die eintretende Gefäßerweiterung kommt es zu einer Senkung des Blutdruckes und dadurch zu einer Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems.

Wärmeentziehende Wickel

Die TCM sieht die Organe nicht getrennt von Gefühlen, den Geist nicht getrennt von körperlichen Vorgängen und den Menschen nicht getrennt von seiner Umwelt. Alles steht mit allem in Verbindung und befindet sich in einem ewigen Prozess der Veränderung. Trotzdem - oder eigentlich gerade deshalb - existieren seelische Krankheiten im Sinne der westlichen Psychotherapie in der traditionell chinesischen Auffassung nicht.

Kalte Wadenwickel

Können bei chronischer Verstopfung, Magenschleimhautentzündung, Entzündungen der Galle und der Bauchspeicheldrüse, Bluthochdruck oder Einschlafstörungen angewendet werden. Kalte Lendenwickel wirken entspannend, verdauungsfördernd, schmerzlindernd und blutdrucksenkend. Der kalte Wickel (auf der Haut nasskaltes Leintuch, dann Baumwolltuch und Wolltuch darüber) wird zwischen Rippenbogen und Mitte der Oberschenkel platziert. Dauer 45 bis 75 Minuten. Nach zehn Minuten soll der Lendenwickel nicht mehr als kalt empfunden werden. Helfen dafür auch Wärmflaschen oder warme Getränke nicht, muss er abgenommen werden.

Kalte Lendenwickel

Können bei chronischer Verstopfung, Magenschleimhautentzündung, Entzündungen der Galle und der Bauchspeicheldrüse, Bluthochdruck oder Einschlafstörungen angewendet werden. Kalte Lendenwickel wirken entspannend, verdauungsfördernd, schmerzlindernd und blutdrucksenkend. Der kalte Wickel (auf der Haut nasskaltes Leintuch, dann Baumwolltuch und Wolltuch darüber) wird zwischen Rippenbogen und Mitte der Oberschenkel platziert. Dauer 45 bis 75 Minuten. Nach zehn Minuten soll der Lendenwickel nicht mehr als kalt empfunden werden. Helfen dafür auch Wärmflaschen oder warme Getränke nicht, muss er abgenommen werden.

Kalte Halswickel

Bei akuter Halsentzündung bewährt sich vor allem der Zusatz von Topfen/Quark. Das Leinentuch soll in kaltes Wasser getaucht, leicht ausgewrungen und messerrückendick mit Quark bestrichen werden. Darüber kommen Baumwolle und Wolltuch. Auch wenn kein Fieber besteht, ist Bettruhe nötig.

Wärmestauende Wickel

Wärmestauende Wickel werden vorwiegend als Teilwickel angewendet und spätestens dann wieder abgenommen, wenn sich erste Zeichen der Schweißbildung, zumeist auf der Stirn des Patienten, zeigen. Typische Anwendungsgebiete für diese Wickelart sind Funktionsstörungen des Magen-Darm-Traktes oder die Erhöhung des Muskeltonus, sowie Schlaflosigkeit und chronische Bronchitis.

Heiße Brustwickel

Für Husten, chronische Bronchitis und beginnende akute Bronchitis geeignet (Bei höherem Fieber ist der heiße Brustwickel nicht empfehlenswert). Von der Achselhöhle bis eine Handbreit unter den Rippenbogen wird der Patient in ein heißes Leintuch (dann Baumwolltuch und Wolltuch darüber) eingewickelt. Die Liegedauer richtet sich danach, wie lange der Wickel als angenehm empfunden wird. In der Regel sind das rund 30 Minuten. Dem heißen Brustwickel kann eine Einreibung mit ätherischen Ölen (Thymian, Eukalyptus) vorangehen, die die Atmung verstärken, die Bronchien entspannen und die Durchblutung fördern.

Schweißtreibende Wickel

Schweißtreibende Wickel können bis maximal zwei Stunden angelegt bleiben. Diese Anwendung wird vorzugsweise bei Erkältungskrankheiten eingesetzt, um durch kräftige Stoffwechsellanregung die Abwehrkräfte des Körpers zu steigern.

Bei einem schweißtreibenden Wickel kann der gesamte Rumpf in heiße Tücher gehüllt werden. Danach soll der Patient mit einer abschließenden Abwaschung "herausgewaschen" werden. Eine Stunde nach dem Wickel soll der Kranke nur lose zugedeckt liegen, um kein stärkeres Nachschwitzen auftreten und die durch die Anwendung ausgelösten Körperreaktionen allmählich abklingen zu lassen.

Zusätze für kalte Wickel

Essigwasser: wirkt reaktionsverstärkend und wird bei Fieber und zur Stabilisierung des Säuremantels der Haut zugesetzt.

Lehmwasser: entzündungshemmend; bei Venenentzündungen, Lymphknotenentzündungen, Ekzemen, Schuppenflechte, Juckreiz.

Quark/Topfen: kühlend, entzündungshemmend, hautpflegend; bei Halsentzündungen, Schwellungen nach Verletzungen oder Entzündung.

Zusätze für warme Wickel

Heublumen: wirken durchblutungsfördernd und werden bei Schmerzen bei nicht aktiver Arthrose oder nicht akut entzündlicher, rheumatoider Arthritis eingesetzt, Ebenso bei Bronchitis oder Blasenentzündung.

Haferstroh: entzündungshemmend; bei Hautentzündung oder Blasenentzündung.

Kamille: entzündungshemmend, die glatte Muskulatur entkrampfend; bei Entzündungen.

Eichenrinde: entzündungshemmend, adstringierend; bei oberflächlichen Entzündungen und Hämorrhoiden.

Zinnkraut: wundheilend; bei entzündlichen und juckenden Hautleiden, Hämorrhoiden und zur Wundbehandlung.

Thymian: atmungsvertiefend, bronchialerweiternd, schleimlösend; bei Bronchitis und Erkältung.

Kochsalz: hautreizend, über nervale Verbindungen auch die inneren Organe anregend; bei Bronchitis oder Lungenentzündung (Pneumonie).