

WALA PRESSEINFORMATION

Gut gewickelt ist halb geheilt

Bad Boll/Eckwälden, 16. September 2009/CMS – Wer kennt sie nicht aus seiner Kindheit, die kühlen Wadenwickel, mit denen unsere Mütter das Fieber erfolgreich, aber nicht immer angenehm senkten. Zwischenzeitlich etwas in Vergessenheit geraten, erleben Wickel nun eine Renaissance, denn bei richtiger Anwendung sind sie eine sanfte, aber wirkungsvolle Therapie für viele Beschwerden und vermitteln uns oftmals ein Gefühl von Geborgensein und Wohlempfinden.

In der Anthroposophischen Medizin waren sie schon immer ein wichtiger Bestandteil. „Ein Wickel ist umhüllend“, so Gerda Zölle, bei der WALA Heilmittel GmbH verantwortlich für den Fachbereich Pflege, „er wirkt nicht nur über die jeweils verwendete Substanz, sondern auch über die körperliche Zuwendung beim Wickeln selbst“. Nicht umsonst beschäftigen anthroposophische Kliniken zusätzliches Pflegepersonal für die Durchführung von Wickeln und Rhythmischen Einreibungen bei ihren Patienten. Diese Form von Berührung stellt auch eine menschliche Beziehung her, die für den Heilungsprozess des Patienten wichtig ist.

Wickeln wirkt

Je nach Belassungsdauer und der angewandten Technik wirken Wickel ganz unterschiedlich: Sie können Wärme entziehen, zuführen oder die Durchblutung steigern. Sie können rein mit Wasser oder zusätzlich mit pflanzlichen Substanzen zubereitet werden, die eine weit reichendere Wirkung haben, wie z.B. Lavendelöl oder Ingwer.

Dabei wirken sie nicht nur rein äußerlich auf die Haut, sondern auch auf tiefer liegende Organe wie Leber oder Niere. Sie beeinflussen sowohl Stoffwechselprozesse, als auch das Immunsystem oder die Psyche. Ein wichtiger Grund, weshalb sie in der Anthroposophischen Medizin eingesetzt werden. Denn hier gilt Krankheit als Ausdruck für ein Ungleichgewicht zwischen den verschiedenen körperlichen und seelischen Prozessen. Deshalb verordnen anthroposophische Ärzte auch oft Wickelanwendungen: zum Beispiel eine Aurum-Lavendel-Brustauflage bei harmloseren Beschwerden wie Schlafstörungen. Aber ebenso bei schweren Indikationen wie Herzinfarkt kann diese Brustauflage die klassisch schulmedizinische Behandlung unterstützen, indem sie beruhigt und das Herz stärkt. Ingwer-Nierenwickel wiederum, die die innere Wärmebildung anregen, setzen anthroposophische Ärzte ein, um gereizten, unruhigen und stark kopplastigen Patienten zu helfen, sich wieder stärker in ihrem Körper zu verankern.

Wickeln, aber wie?

Zu einem Wickel braucht man folgende Utensilien: als Innentuch Baumwollwindeln, Stofftaschentücher oder Geschirrtücher aus natürlichen Materialien – als Außentuch und Abschluss ein Tuch aus reiner Schafwolle. Dazwischen dienen zur Befestigung Hemden, Tücher oder Schals aus Naturmaterialien. Für einen Wickel braucht man aber auch Ruhe: vor, während und nach der Anwendung.

Leberwickel entgiftet und tut gut

Einer der bekanntesten Wickel ist der heiße Schafgarbenwickel über der Leber, der entgiftend wirkt und die Stoffwechselprozesse anregt. Nach der Hauptmahlzeit am Mittag auf die Hautpartie über der Leber aufgelegt, unterstützt er die Verdauung und hilft dem Organismus, sich zu reinigen. Die Schafgarbenblüten werden mit kochendem Wasser aufgegossen und etwa sieben Minuten lang stehen gelassen. Mit dem Sud wird eine Baumwollkompressen getränkt, gut ausgewrungen und dann über der Leber auf die Haut gelegt. Mit Tüchern gut warm abgedeckt, bleibt sie für eine halbe Stunde liegen, während Bettruhe eingehalten wird. Wenn die Auflage abgenommen ist, sollte man den Bereich noch mindestens eine halbe Stunde warm halten und dabei liegend nachruhen. Anthroposophische Ärzte setzen Leberwickel bei Hautproblemen wie Neurodermitis, bei Verdauungsproblemen und damit einhergehender Migräne sowie auch bei Depressionen ein.

Zwiebelwickel gegen Ohrenschmerzen

Ein weiterer bekannter Wickel ist der Zwiebelwickel, auch Zwiebelsäckchen genannt, der die Schmerzen einer Mittelohrentzündung lindert. Dazu einfach eine Zwiebel ganz klein hacken, sie in ein Stofftaschentuch wickeln und das Päckchen auf das kranke Ohr legen. Mit einem weichen Handtuch um den Kopf fixieren und unter dem Kinn verknoten. Eine aufgelegte Wärmflasche kann die schmerzlindernde Wirkung zusätzlich steigern, da dann die Zwiebeldämpfe noch intensiver in den Gehörgang einströmen.

Nierenwickel regt die Ausscheidung an

Schachtelhalm kräftigt die Nierenfunktion und stimuliert die Ausscheidung. Um einen Aufguss für den Wickel zuzubereiten, werden fünf Esslöffel Schachtelhalmkraut mit einem Liter kaltem Wasser aufgesetzt und eine halbe Stunde lang gekocht. Mit dem Sud wird eine Kompressen getränkt, gut ausgewrungen und zusammen mit einer flachen Wärmflasche auf die Haut über den Nieren gelegt, wo sie etwa 20 Minuten verbleibt mit anschließender Nachruhe von 30 bis 40 Minuten. Um die therapeutische Wirkung noch zu verstärken, kann die Kompressen zusätzlich mit frischem Schachtelhalm gefüllt werden.

Eukalyptusölwickel bei Blasenentzündung

Fünf Tropfen 10%iges Eukalyptusöl, z. B. *WALA Eucalyptus, Oleum aethereum 10 %*, auf ein Baumwolltuch geben, mit der Wärmflasche erwärmen und dann auf den Blasenbereich legen. Zur besseren Wirkung ein Wolltuch um den ganzen Unterleib wickeln und fixieren, bei Bedarf noch zusätzlich die Wärmflasche auflegen. Nach 20 bis 30 Minuten oder bei Kühlempfinden den Wickel abnehmen und den Blasenbereich sofort warm zudecken. Weitere 20 bis 30 Minuten ruhig liegen, damit sich die Wirkung des Wickels entfalten kann. Bei beginnender Blasenentzündung können auch einige Tropfen Eukalyptusöl auf ein Mulltuch gegeben werden, das man auf die Blase legt, mit Schlüpfer fixiert und über Nacht wirken lässt.

Lavendelölwickel gegen Stress und bei Husten

Lavendelöl wirkt beruhigend und entspannend und kann überall dort eingesetzt werden, wo Ruhe dringend nötig ist. Viele Eltern haben damit schon gute Erfahrungen bei hustenden Kindern gemacht. Ein Wickel wirkt aber auch bei nervösen Erwachsenen, die nicht einschlafen können.

Hustenwickel: 10%iges Lavendelöl, z.B. *WALA Lavandula, Oleum aethereum 10%*, auf ein längeres dünnes Innentuch träufeln (ca. 5–10 Tropfen). Das Tuch erwärmen, straff um den Brustkorb legen und mit einem Außentuch befestigen (z.B. mit einer abgeschnittenen Strumpfhose, einem Flanelltuch oder Wollschal). Über Nacht einwirken lassen.

Pflichtangaben zu den genannten Präparaten (die Anwendungsgebiete ergeben sich aus der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis):

Eucalyptus, Oleum aethereum 10 %

Wirkstoff: Eucalypti aetheroleum 10 %

Anwendungsgebiete: z.B. akute Entzündungen der Luftwege.

Lavandula, Oleum aethereum 10 %

Wirkstoff: Lavandulae aetheroleum 10 %

Anwendungsgebiete: Vegetative Gleichgewichtsstörungen mit nervöser Unruhe, Einschlafstörungen, Verspannungen und Krämpfen; funktionelle Herz-Kreislauf-Störungen, Blähungen (Meteorismus), Regelblutungsstörungen (Menstruationsstörungen), Nervenschmerzen (Neuralgien); degenerative Nervenerkrankungen.

Für alle hier genannten Präparate gilt: Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Packungsgröße:

WALA Eucalyptus, Oleum aethereum 10 % und *WALA Lavandula, Oleum aethereum 10 %* sind freiverkäufliche Arzneimittel, die es vornehmlich in Apotheken gibt. Die 100-ml-Flaschen sind jeweils zum Preis von 14,32 € erhältlich.

Weiterführende Literatur:

Sonn, Annegret: Wickel und Auflagen – Alternative Pflegemethoden erfolgreich anwenden

Stuttgart: Thieme 2004

Preis: 24,95 €

ISBN: 978-3-1311-1912-4

WALA Arzneimittel – Aus der Natur für den Menschen

Aus der Natur für den Menschen – dieser Leitgedanke begleitet die WALA Heilmittel GmbH seit ihrer Gründung im Jahre 1935.

Durch die rhythmische Anwendung polarer Qualitäten wie Wärme/Kälte und Licht/Dunkelheit erzeugt sie Präparate, die der Gesundheit dienen. Grundlage dafür bilden Substanzen aus der Natur, die möglichst aus biologischem Anbau stammen und unter fairen Arbeitsbedingungen gewonnen werden.

Heute exportiert das Stiftungsunternehmen WALA Präparate der drei Marken WALA Arzneimittel, Dr.Hauschka Kosmetik und WalaVita in mehr als 30 Länder. Die WALA beschäftigt rund 700 Mitarbeiter und erzielte 2008 einen Umsatz von 103 Mio. Euro. WALA Arzneimittel sind in jeder Apotheke erhältlich. Für weitere Informationen zu WALA Arzneimitteln können Sie kostenfrei unsere Ratgeberbroschüren anfordern. Anfragen nimmt der WALA Kundenservice unter der Telefonnummer +49 (0)7164 930-181 montags bis freitags von 8:00 Uhr bis 17:00 Uhr entgegen. Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.walaarzneimittel.de.