

Allgemeine Fakten zu Gesundheitswickel



- ◆ Wickel sind äussere Anwendungen
- ◆ Sie sind Vermittler von Heilprozessen über die Haut und schliessen den ganzen Menschen mit ein
- ◆ Sie unterstützen weitere Heilmittel/Medikamente
- ◆ Wickel benötigen Ruhe und Zeit
- ◆ Die Umgebung sollte warm und gemütlich sein
- ◆ Eine Nachruhe von 30min ist wichtig
- ◆ Zuwendung zum Kind ist ein wichtiger Schritt im Heilungsprozess
- ◆ Kinder reagieren sehr empfindlich auf Gerüche und Temperaturen, deshalb sollte immer vorsichtig dosiert werden
- ◆ Bei Neurodermitiker*innen ist empfohlen Seide anstelle von Wolle oder Leinen für die Wickel zu gebrauchen
- ◆ Bei Säuglingen keine ätherischen Öle verwenden und nur leicht temperierte Wickel machen
- ◆ Ätherische Öle sollten **immer** emulgiert oder verdünnt werden (z.B. mit Olivenöl)
- ◆ Warme Wickel sollen immer gut und wärmend eingepackt werden - sobald sie auskühlen, werden sie weggenommen oder erneuert
- ◆ Kalte Wickel sollten nur befestigt und offengelassen werden - sobald sie warm werden, können sie weggenommen werden

Zwiebelwickel



Indikation: Ohrenschmerzen

Material:

- 1 Zwiebel
- 1 Meter Tubegazeschlauch (im Set)
- 2 Rohwollkissen (im Set)
- 1 Stirnband (im Set)

Anleitung:

Die Zwiebel klein hacken.

Anschliessend die Zwiebel in einen ca. 15 cm langen Tubegazeschlauch füllen.

Den Tubegazeschlauch auf beiden Seiten zuknoten und die gehackte Zwiebel zerdrücken, um die ätherischen Öle freizusetzen.

Den Tubegazeschlauch auf Körpertemperatur erwärmen (z.B. auf eine Bettflasche legen).

Ein Ende der Tubegaze in die Ohrmuschel führen und den Rest von oben um die gesamte Ohrmuschel wickeln.

Die Ohren mit den Rohwollkissen bedecken und mit dem Stirnband befestigen. Warm halten.

Der Wickel kann so 1x täglich für zwei Stunden getragen werden.

Die Haut anschliessend mit warmem Wasser abwaschen.

Zitronen-Halswickel



Indikation: Hals- und Schluckbeschwerden, Angina

Material:

- 1 Bio-Zitrone
- Bio-Baumwoll Gaze-Fach (im Set)
- Buntes/gemustertes Rohwollfach (im Set)

Anleitung:

Die Bio-Zitrone in Scheiben schneiden.

Die Scheiben nebeneinander in das Bio-Baumwoll Gaze-Fach legen.

Mit den Händen oder dem Boden eines Glases die Zitrone etwas zerdrücken, damit sich der Saft und die ätherischen Öle lösen.

Den Wickel um den Hals legen ~~und dabei~~ (die Wirbelsäule aussparen) und die Bänder im Nacken zusammenbinden.

Sobald der Wickel beginnt, warm zu werden, solle er entfernt werden.

Dieser Wickel kann regelmässig wiederholt werden.