

Artikel aus der Tiroler Tageszeitung vom 29.09.2009

Gut gewickelt in den Herbst

Wickel können die unterschiedlichsten Schmerzen lindern. In einem Workshop lernt man die Anwendung. *von Nicole Unger*

Innsbruck – Im Seminarraum im Innsbrucker Haus Marillac biegen sich die Tische. Zitronen, Zwiebeln, Topfen und Kartoffeln deuten auf den ersten Blick auf einen Kochkurs hin, doch Ines Sturm hat alles für einen Wickel- und Kompressen-Workshop vorbereitet. „Mit diesen einfachen Mitteln lassen sich die vielfältigsten Beschwerden lindern“, sagt die Kranken- und Gesundheitsschwester, die sich auch auf komplementäre Pflege spezialisiert hat.

Grenzen und Gefahren

Ihr Wissen über die uralte Heilmethode gibt sie in Seminaren weiter. Denn ohne Grundkenntnisse sollte man nicht mit Wickeln experimentieren. „Die Theorie ‚hilft’s nix, schad’s nix‘ stimmt nicht. Es gibt bei der Anwendung Grenzen und Gefahren“, warnt Sturm. „Man unterscheidet zwischen kalten, temperierten und heißen Wickel, die je nach Anwendung an Hals, Füßen, Gelenken oder Brust aufgelegt werden. Durch unsachgemäße Anwendung kann es zu Verbrennung oder Auskühlung kommen“, sagt Sturm.

Kühlender Topfenwickel

Macht man den Wickel richtig, kann man sehr viel Gutes damit bewirken. So wirkt z. B. der kühle Topfenwickel entzündungshemmend bei Schwellungen, Prellungen, aber auch Halsschmerzen. Ines Sturm und Annegret Schöpf-Eller zeigen, dass man mit einfachen Mitteln Wickel herstellen kann.

Die Expertin gibt dafür etwas zimmerwarmen Topfen ein bis zwei Zentimeter dick auf ein Stück Leintuch und klappt dieses zu. „Für den Wickel eignen sich viele Stoffstücke, z. B. Stoffwindeln oder alte Pyjamahosen, die hat man oft daheim. Wichtig ist nur, dass der Stoff aus Naturfasern ist“, erklärt sie und legt das Tuch zur Demonstration bei ihrer Kollegin Annegret Schöpf-Eller an.

Wichtig: Der Halswickel wird von Ohr zu Ohr aufgetragen. Ein Außentuch wird dann um den Hals gebunden und dient zur Befestigung. „Den Topfenwickel kann man ein- bis dreimal täglich für etwa 20 Minuten auftragen“, sagt Sturm. Nach dem Wickel heißt es warm zudecken und nachruhen.

„Ein Wickel muss einem sympathisch sein“, erläutert Sturm. Das heißt, Geruch und Temperatur müssen passen. Wer zum Beispiel keinen Topfen mag, kann zu Zitronen – am besten Bio-Zitronen – greifen, die ebenfalls entzündungshemmend und kühlend wirken. Allergiker sollten allerdings aufpassen, da Zitronen hautreizend sein können.

Temperierte Ölwickel

Temperierte Wickel kommen, z. B. als Ölkompressen, bei Verspannungsschmerzen zum Einsatz. Am häufigsten wird dafür Johanniskrautöl verwendet, das man im Reformhaus erhält. Dafür träufelt man das Öl auf ein Tuch und wärmt es fünf bis zehn Minuten zwischen zwei

heißen Wärmflaschen an, legt es dann auf die Körperstelle und gibt einen Wärmespeicher, z. B. ein Schafwollkissen, darauf. Dann deckt man sich zu, damit der Körper warm ist.
Anwendung: einmal täglich für fünf Tage.

Weitere Wickelanwendungen lernt man beim Workshop am 4. November, 19 bis 21.30 Uhr, im Haus Marillac Innsbruck. Kosten: 15 Euro.

Quelle: Tiroler Tageszeitung vom 29.09.2009