
KALTER ZITRONENWICKEL

Bei Halsschmerzen, Heiserkeit oder zur Erfrischung im Sommer.

1 Zitrone

1 Küchentuch

1 Schal zum Fixieren

2 EL Mandelöl

2 Tropfen Zitrusöl

Zitronen in dünne Scheiben schneiden und entkernen. Endstücke weglassen. Scheiben auf das Küchentuch legen und so falten, dass zwischen Haut und Zitrone nur eine Stofflage ist. Kräftig auf das Tuch und die Zitronen einklopfen, damit der Saft austritt. Den Wickel so um den Hals legen, dass die Wirbelsäule frei liegt. (Bei allen Halswickeln sollte die Wirbelsäule frei bleiben, da die Rückenmarksflüssigkeit längs fließt und durch zu eng anliegende Halswickel unangenehme Gefühle auftreten können.) Mit dem Schal fixieren. Der Wickel kann so lange am Hals bleiben, wie er als angenehm empfunden wird. Anschliessend die Haut mit pflegendem Mandel-Zitrusöl einreiben.



HONIGKOMPRESSE

Bei Bronchitis, Reizhusten, festsitzendem Husten.

1 Baumwolltuch

1 Leibtuch (doppelter Brustumfang)

1 Wärmeflasche

Alufolie

Honig

Wärmeflasche füllen. Baumwolltuch auf die Grösse des Brustbereichs zusammenfalten und mit Honig bestreichen. Einmal zusammenfalten (Honig auf Honig), in Alufolie wickeln und mit Hilfe der Wärmeflasche erwärmen. Die Kompresse nach etwa zehn Minuten aus der Alufolie nehmen, aufklappen und mit der Honigseite nach unten auf die Brust legen. Mit dem Leibtuch fixieren und wenn gewünscht, die Wärmeflasche auf die Brust legen. Die Honigkompresse kann gut über Nacht einwirken. Klebrige Reste lassen sich mit warmem Wasser leicht abwaschen. Tipp: Bienenwachslappen können in der Drogerie fertig gekauft werden.



ZWIEBELWICKEL

Bei entzündlichen Prozessen wie Ohren- oder Zahnschmerzen, Halsweh oder Gelenkbeschwerden.

- 1 Baumwolltuch
- 1 Leibtuch
- 1 Zwiebel fein geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Wärmeflasche
- Alufolie

Wärmeflasche füllen. Zwiebel und Olivenöl mischen und auf das Baumwolltuch geben, falten, mit Alufolie umwickeln wickeln und mit Hilfe der Wärmeflasche erwärmen. Zehn Minuten anwärmen. Den Zwiebelwickel auf die kranke Stelle legen und mit dem Leibtuch fixieren. Wenn gewünscht zusätzlich die Wärmeflasche auflegen.
Alternative: Die Zwiebeln im Olivenöl anschwitzen.



QUARKWICKEL

Bei Sonnenbrand, zur Hautpflege oder gegen Entzündungen.

Magerquark (Menge richtet sich nach der Grösse der zu behandelnden Körperstelle)

1 Baumwolltuch

1 Leibtuch

Den zimmerwarmen Magerquark auf as Baumwolltuch streichen.

Variante 1: Den Wickel so anlegen, dass der Quark direkt an der Haut anliegt. Er trocknet so etwas schneller und bröselt beim Abnehmen, ist aber intensiver in der Wirkung. Variante 2: Das

Tuch mit dem Quark zum Paket falten, damit nur die feuchte

Molke des Quarks auf die Haut kommt. In beiden Fällen wird der Wickel mit dem Leibtuch zugedeckt.



ESSIGWICKEL

Zum Fiebersenken und als Einschlafhilfe

Essigwasser (1:3)

2 Baumwolltücher

2 Frotteetücher

Zwei Baumwolltücher in kaltes Essigwasser, tauchen. Die Tücher nicht zu fest auswringen und einzeln um die Waden wickeln. Waden danach einzeln mit einem dicken Frotteetuch einpacken. Falls das Fieber nach 15 bis 20 Minuten nicht gesunken ist, einen zweiten Wadenwickel anwenden. Nicht anwenden bei: Durchblutungsstörungen der Beine, akuten Harnwegsinfekten und rheumatischen Beschwerden.



LEBERWICKEL

Unterstützt die Entgiftung der Leber

2 grosse Baumwollhandtücher

1 Wärmeflasche

Wärmeflasche mit heissem Wasser flach füllen. Wärmeflasche in feuchtes (nicht nasses) Tuch wickeln. Auf den Rücken legen. Die Wärmeflasche auf die Leber legen (im unteren Rückenbereich, unterhalb des rechten Rippenbogens). Mit dem trockenen Tuch zudecken und eine Stunde ruhen. Der Leberwickel fördert die Durchblutung der Leber und die Entgiftung wird optimal unterstützt. Wird häufig zur Unterstützung einer Fastenkur angewendet.