



Wickelzusätze: Wann hilft was?

Zusatz	Beschwerde	Zubereitung	Wirkung	Nebenwirkung
Eichenrinde	Entzündliche Hauterkrankungen, Hämorrhoiden, Frostbeulen	Aufguss, Tinktur, Frischpflanze (zerquetscht)	Zusammenziehend (adstringierend), entzündungshemmend	Nicht anwenden bei grossflächigen Hautschäden
Essigwasser	Fieber, Schlafstörungen	Ein Drittel Essig auf ein Drittel Wasser für kalte Wadenwickel	Fiebersenkend, schlaffördernd	Keine bekannt
Eukalyptus	Atemwegserkrankungen	Ölwickel für Brust und Bauch	Antiseptisch, fördert die Sekretionslockerung	Keine bekannt (milder als Eukalyptus bei ähnlicher Wirkung: Thymian)
Heublumen	Durchblutungsstörungen	Aufguss, Tinktur, Frischpflanze (zerquetscht), kalte und warme Wickel	Durchblutungsfördernd, steigert den Stoffwechsel	Selten allergische Hautreaktionen, Heuschnupfen
Honig	Bronchitis, Reizhusten, feststehendem Husten	Kompresse für Hals und Brust, warme Wickel	Reizlindernd, beruhigend	Keine bekannt
Lehm	Stumpfe Verletzungen, Hautkrankheiten (z. B. Akne), Entzündungen	Mehrere handvoll Lehmpulver in 1 Liter Wasser auflösen, kalte Wickel	Stark entzündungshemmend, abschwellend, hautregulierend	Keine bekannt
Meersalz	Hautausschlag, Furunkel	2 EL Salz mit 1 Liter Wasser aufkochen,	Lässt Hautausschläge schneller durchbrechen und abheilen	Keine bekannt



		kalte Wickel		
Melisse	Unruhe, Nervosität	Ölwickel für Brust und Bauch	Beruhigend, ausgleichend	Keine bekannt
Zinnkraut	Schlecht heilende Wunden	Aufguss, Tinktur, Frischpflanze (zerquetscht), kalte Wickel	Blutstillend, unterstützt das Abheilen von stumpfen und offenen Verletzungen	Keine bekannt
Zitrone	Halsschmerzen, Heiserkeit	Zitronen in Scheiben schneiden, kalte und warme Wickel	Schmerzstillend, lindernd, hautpflegend, erfrischend	Keine bekannt