

## INHALT

Einleitung .....	01
Inhalt .....	02

### Heilsame Wickel und Auflagen für Erwachsene und Kinder:

Geschichte der Wickel .....	04
Moderne Medizin und altbewährte Hausmittel .....	05
Die Wirkung der Wickel .....	06
Materialauswahl .....	07

### Feucht-heiße Wickel:

Ingwer - Nieren- oder Rückenwickel .....	08
Schafgarben-Leberwickel .....	10
Kamillentee-Bauchwickel .....	12
Pulswickel .....	14
Zitronenwasser – Brust- und Rückenwickel .....	16
Halswickel mit Zitronenwasser .....	18

### Feucht-kalte Wickel:

Prießnitz-Wickel, diverse .....	20
Halswickel mit Zitronenscheiben .....	21
Quarkwickel .....	22

### Trocken-kalte Auflagen:

Weißkohl- oder Wirsingauflage .....	24
-------------------------------------	----

### Warm-trockene Wickel:

Ölwickel .....	26
Eisenhutöl, Kamillenöl, Lavendelöl u.a. ....	

### Wickel- und Auflagen im Säuglings- und Kleinkindalter .....

Bei Schnupfen, Ohrenschmerzen, Halsschmerzen, Bronchitis, Bauchschmerzen, Schlafstörung, Fieber, Fieberanfall, Wadenwickel	28 - 35
---	---------

### Wasser – unser Leben:

Die Heilkraft des Wassers .....	36
Historische Badeskuren, Teil- und Ganzbäder, Güsse .....	38
Wasser ist Lebensenergie .....	40
Dem Wasser-Geheimnis auf der Spur .....	42

Impressum, Der Deutsche Naturheilbund .....	44
---	----



# Wickel und Auflagen heute

Gesundheitstipps  
zum Hausgebrauch

# WASSER

– UNSER LEBEN!

Herausgeber: *Deutscher Naturheilbund eV*  
*Dachverband deutscher Naturheilvereine*

## Pulswickel

### 1. Mit Arnikaessenz

#### Wirkung:

Pulswickel wirken direkt auf das Herz- / Kreislaufsystem.

Durch die starke Vitalität wirkt die Pflanze bis in das Nervensystem hinein aufbauend, regulierend bei Durchblutungsstörungen des Herzens und Gehirns und harmonisierend auf den Herzrhythmus.

#### Anwendungsgebiete:

Bluthochdruck, unvermittelt auftretende Phasen von schnellem Puls.

#### Material:

6 ml Arnikaessenz 20%,  
200 ml heißes Wasser,  
Schüssel,  
2 Innentücher (7 cm breit / 15cm lang),  
2 Außentücher insgesamt etwas größer.

#### Durchführung:

Die Essenz in die Schüssel mit Wasser geben, erstes Innentuch darin tränken und auswringen, dann um die Handgelenke wickeln, anschließend mit dem Außentuch umwickeln und fixieren. Ebenso mit dem zweiten Handgelenk verfahren.

**Dauer:** 15 – 45 Minuten

#### Nachbereitung:

Tücher abnehmen und auswaschen.

**Nachruhe:** 15 – 30 Minuten.

### 2. Mit Lavendelbademilch

#### Wirkung:

Wirkt auf überreizte Nerven beruhigend, entspannend und harmonisierend.

#### Anwendungsgebiet:

Einschlafschwierigkeiten bei nervöser Unruhe, nervöses Herzklopfen bei Erregungszuständen, bedrückende Gedanken.

Durchführung und Dauer wie vor.

### 3. Mit Zitrone

#### Wirkung:

Die Zitrone wirkt zusammenziehend, dadurch sekretionsanregend, gewebe-straftend, wärmeentlastend und erfrischend. Das ätherische Öl wirkt antibakteriell und entzündungshemmend.

#### Anwendungsgebiete:

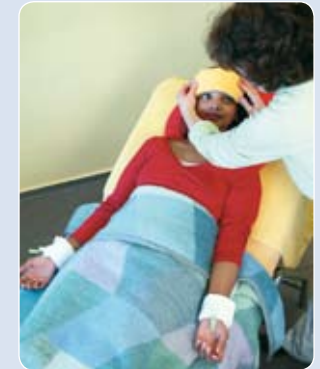
Bei hysterischer Konstitution, Angstzuständen.

#### Zu beachten:

Zitronenscheiben auf die Handgelenksinnenfläche legen.

Durchführung und Dauer wie vor.

*Die Essenz in die Schüssel mit Wasser geben, erstes Innentuch darin tränken und auswringen, dann um die Handgelenke wickeln, anschließend mit dem Außentuch umwickeln und fixieren. Ebenso mit dem zweiten Handgelenk verfahren.*



#### Pulswickel mit Zitronenscheiben:

*Zitronenscheibe auf die Handgelenksinnenfläche legen, anschließend mit Innentuch und Außentuch umwickeln und fixieren.*

