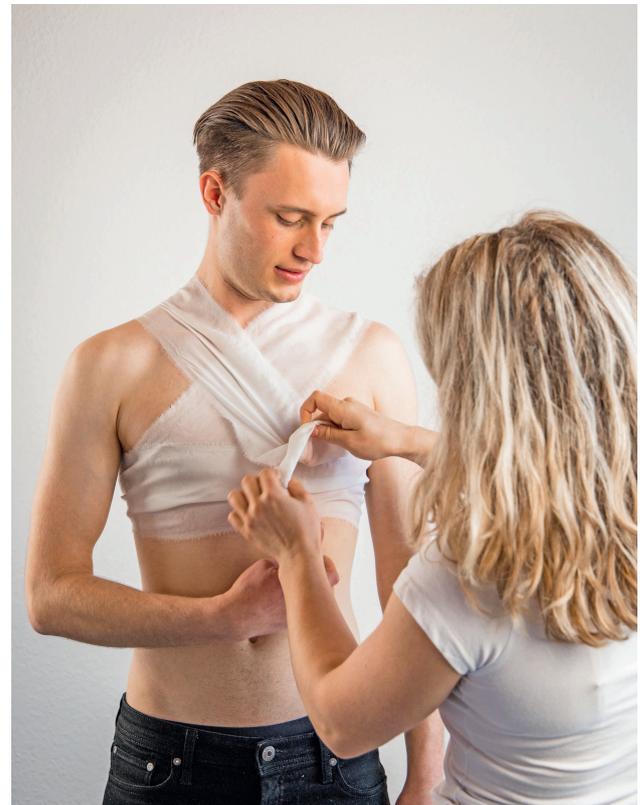


Die Fotos zeigen das Anlegen des berühmten Brustwickels als Kreuzwickel in drei verschiedenen Stufen.

Man benötigt eine 2,50 bis drei Meter lange und etwa 15 bis 20 cm breite Binde als Innentuch und eine etwas längere und breitere als Außentuch. Dann kann man den berühmten feuchtkalten Brustumschlag oder Brustwickel als Kreuzwickel anlegen. Jenen auch bei Spaziergängen zu tragenden „Prießnitz-Wickel“, der sich wegen seiner vielfältigen Einsatzgebiete zumindest dem Namen nach bis heute als Synonym für die Wasserheilkünste des Vincenz Prießnitz in aller Munde erhielt. Es gibt für liegende Patienten noch eine schlichtere Ausführung (je nach Konstitution 45 bis 75 Minuten anliegend). Beider Wirkungen sind identisch und haben es mit ihrer vegetativ ausgleichenden und



reflektorischen Wirkung auf Herz und Lunge in sich. Sie sind Entzündungshemmer, verdünnen das Bronchialsekret, senken Blutdruck und Fieber, lindern Schmerzen. Man empfiehlt sie bei koronarer Herzkrankheit, Herzinsuffizienz, arterieller Hypertonie und Erkältungskrankheiten mit Fieber. Wem die Ärzte eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung diagnostizierten, der kann sie zwei- bis dreimal wöchentlich tragen, bei Pneumonie (allerdings nur bei adäquater Reaktionsfähigkeit des Organismus) mehrfach am Tag. Prießnitz-Wickel empfehlen die Lehrbücher bei chronischen funktionellen Oberbauchbeschwerden und dem Reizdarmsyndrom ohne organische Ursache.

Achtung! Findet nach 20 bis 25 Minuten keine Wärmewirkung statt, ist die Behandlung zu unterbrechen.

Warme Brustwickel hingegen sollen zwei- bis dreimal wöchentlich beim Lungenemphysem angelegt werden. Heiße (so lange tragen wie als warm empfunden) senken die Spannung der Atemmuskulatur, erweitern die Bronchien, lösen Schleim, fördern Auswurf und können so z. B. auch bei der Nikotinentwöhnung nützlich sein.

Und so wird es gemacht: Mit der rechten Hand die schmalere, in kaltes Wasser getauchte und gut ausgedrückte Binde fassen. Die linke Hand fixiert unterdessen den Bindenanfang unterhalb der rechten Achselhöhle des Patienten. Binde über die rechte Brust zur linken Schulter, über diese hinweg schräg über den Rücken bis zur rechten Achselhöhle als erste Binden-Tour bewegen. Dann einen Halbkreis über die Brust beschreiben, unter der linken Achselhöhle die Binde rückenaufwärts über die rechte Schulter bis zur Brust führen. Das Ende der Binde unter den Brustteil stecken. Mit der breiteren, trockenen Binde die feuchte abdecken und damit Halt und Sitz geben.

Feuchtwarme Brustwickel, ein- bis zweimal täglich angelegt, helfen, die Bronchitis bei Kindern zu vertreiben. Wärmeentziehende kalte Leibwickel sollen positive Effekte bei kindlicher Adipositas haben. Unter den Wickeln sollen noch der bei Rückenschmerz eingesetzte Rückenwickel und der T-Wickel nicht unerwähnt bleiben. Letzterer wird zwischen den Beinen fixiert und leistet den Männern – täglich angewendet – beim benignen Prostatasyndrom (Blasenentleerungsstörung) gute Dienste.

