

Wie wirken die Wickel?

Beeinflussung der Durchblutung

Jeder Wickel beeinflusst die Durchblutung.

Je nach seiner Belassungsdauer und der angewandten Technik entzieht er Wärme (Durchblutungsverminderung durch Gefässverengung), führt Wärme zu (Durchblutungssteigerung durch Gefässerweiterung) oder regt den Körper zu einer Durchblutungssteigerung an (Gefässerweiterung infolge Kältereiz).

Alle *heissen* sowie die *kalten Wickel mit anregendem Effekt* erhöhen die Durchblutung und sind somit Wärmebehandlungen.

Die Leitfähigkeit des Wassers ist um ein Mehrfaches grösser als die der Luft. Deshalb haben alle feuchten Wickel, ob heiss oder kalt, eine grosse Leitfähigkeit. Feuchte Haut leitet Wärme und Kälte um ein Vielfaches besser als trockene. Im folgenden gehe ich noch ausführlich auf Wirkungsweise und Bedeutung der verbesserten Durchblutung ein, weil sie bei vielen Wickeln eine grosse Rolle spielt.

Reflektorische Durchblutungssteigerung innerer Organe

Die Wärmewirkung auf tieferliegende Organe geht nicht auf direktem Weg, sondern über nervös-reflektorische Bahnen vor sich: Jedes ein inneres Organ versorgendes Nervengeflecht ist via Rückenmark verbunden mit einem Nervengeflecht, das eine diesem Organ entsprechende Hautpartie versorgt (Head'sche Zonen). Sobald nun ein Reiz die Haut erreicht, leitet sie diesen Reiz via Rückenmark (reflektorisch) zum zugehörigen Organ. Auf diesem Weg kommt es zu einer Durchblutungssteigerung innerer Organe während eines *heissen Wickels*. In ähnlicher Weise, also auch auf reflektorischem Weg, kommt es zu Muskelentspannungen.

Bedeutung der verbesserten Durchblutung

Wärme spielt auf körperlicher wie auf seelischer Ebene für Heilung und Gesunderhaltung eine grosse Rolle.

Auf der seelischen Ebene steht Wärme in engem Zusammenhang mit Wohlbefinden, Initiative, Geborgenheit und Gesundheit.

Auf der körperlichen Ebene ist Wärme das Zeichen einer guten Durchblutung. Das Blut hat die Funktion, Sauerstoff, Nähr- und Abwehrstoffe zum Gewebe zu transportieren und Abbaustoffe abzutransportieren. Ist ein Gewebe schwach durchblutet, erhält es weniger Sauerstoff, Nähr- und Abwehrstoffe, und die Abbaustoffe kommen langsamer zur Ausscheidung. Es ist gewissermassen «unterernährt».

Die durch Erwärmung zustandegekommene erhöhte Durchblutung bewirkt nun eine bessere «Ernährung» des Gewebes. Sie verbessert dadurch die Arbeitsleistung der Organe und stärkt geschwächte Organe. Im Krankheitsfall ist sie eine wirksame Unterstützung des Körpers in der Auseinandersetzung mit der Krankheit.

Ausleitende Wirkung

Die Haut ist ein Ausscheidungsorgan. Viele Wickel wirken reinigend, indem sie die Ausscheidungsfunktion der Haut anregen: Wärmeeinwirkung regt die Schweißproduktion an. Diese kann pro Quadratmeter Körperoberfläche von 15 ml bis 500 ml pro 24 Stunden ansteigen, wobei neben Wasser und Kochsalz auch zahlreiche Stoffwechsel-Abbauprodukte wie Harnstoff und Harnsäure ausgeschieden werden.

Spezifische Wirkung der verwendeten Substanz

Jeder Wickel mit einem Zusatz hat, nebst des Kälte- oder Wärmeeffekts, die ganz spezifische Wirkung der zugesetzten Substanz.

Dabei gibt es Substanzen mit bekannten Wirkungsweisen wie zB der *Senf*, welcher durch die intensive Hautreizung die Durchblutung anregt.

Es gibt andere Substanzen, die in der Anwendung als Wickelzusatz noch kaum erforscht und letztlich auch schwer prüfbar sind. Das Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe mit der korrekten praktischen Anwendung ergeben die Wirkung. Spielt es eine Rolle, die genaue Wirkungsweise zu kennen? Zerbrich Dir nicht den Kopf, sondern probiere die Wickel einfach mal aus. Der Überzeugungsweg geht letztlich immer über den Versuch.

Nebst den wissenschaftlich fassbaren, messbaren Wirkungen sind auch nicht messbare, sich im feinstofflichen, energetischen Bereich abspielende Wirkungen von Bedeutung. So wie jeder Mensch seine eigene Ausstrahlung hat, die uns angenehm oder unangenehm ist, uns anregt oder beruhigt, uns interessiert oder langweilt, so hat auch jede als Wickelzusatz zur Anwendung kommende Substanz ihre ganz eigene Ausstrahlung. Ich möchte Dich ermuntern, Dich auch für diese Wirkungen zu öffnen. Dabei wirst Du Neues erfahren. Versuche, während eines Wickels mit der Substanz in Kontakt zu kommen und Dich für ihre ganz feinen Schwingungen zu öffnen.

Beruhigende, entspannende Wirkung

Wärme setzt bei verkrampften Muskeln den Muskeltonus herab: Die Muskeln entspannen sich und verspannungsbedingte Schmerzen lassen nach. Entspannung und Beruhigung folgen. Zudem bewirken die Wickel oft eine Vertiefung der Atmung.

Zur Beruhigung trägt aber auch ganz einfach das Aufmerksamwerden auf den eigenen Körper bei: das «Sich-in-den-Körper-Hineinspüren», das wie von selbst entsteht, sobald wir die Wärme oder Kälte eines Wickels auf der Haut spüren.

Damit richten wir unsere Aufmerksam-

Verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten

Ohrenwickel mit Zwiebeln

Material

- 1 Zwiebel
- 1 Messer
- 1 Gaze oder dünnes Tüchlein, zirka 25 × 30 cm
- 1 handgrosses Stück Rohwolle oder Watte
- Pergamentpapier oder Pfanne
- zur Befestigung: altes wollenes Halstuch, Stirnband oder Mütze

Zubereitung

Wärme zuerst das *Befestigungsmaterial* an. Entferne die braunen Häute der Zwiebel. Ritze die Zwiebel auf beiden Seiten von oben nach unten leicht ein, so dass aus der äussersten Hülle zwei Teile entstehen, welche Du sorgfältig ablösest. Dann legst Du diese beiden Teile mit ihrer Innenseite nach unten auf das Tüchlein, legst die Ränder darüber und erwärmst es.

Ziehe bereits jetzt der kranken Person die vorgewärmte Mütze oder das Stirnband an oder befestige das Halstuch, indem Du dieses wie ein Kopftuch anziehst, unter dem Kinn kreuzest und nach hinten oder oben zurücklegst und bindest.

Quetsche nun die angewärmten Zwiebeln mit Deinen Händen flach, damit der Saft austreten kann.

Lege das Päckli unter das Halstuch, das Stirnband oder die Mütze auf das schmerzende Ohr und die *Rohwolle* darüber. Beachte dabei, dass zwischen Zwiebel-

innenseite (dort tritt der Saft aus) und Ohr nur eine Lage Stoff ist und das Zwiebelpäckli nicht nur das Ohr bedeckt, sondern noch etwa 4 cm hinter das Ohr reicht.



rasch stillen. So können zB bei nachts beginnenden Ohrenschmerzen Kind und Eltern wieder schlafen.

Auch die *Zwiebelsocken* sowie das Auftragen von *Johannisöl* rund um das Ohr und das Bedecken der Ohrpartie mit *Rohwolle* können gute Dienste leisten. Allein schon deren milde Wärme lindert meistens die Ohrenschmerzen.

Dank der Anwendung dieser unterstützenden Massnahmen kannst Du mit dem Arztbesuch meistens 2–3 Tage zuwarten. Meistens klingen die Ohrenschmerzen in dieser Zeit wieder ab. Ausnahmen, welche einen Arztbesuch anzeigen, sind folgende:

- bei keiner eindeutigen Reaktion auf die erwähnten Massnahmen
- bei eindeutigem Ohrfluss
- bei Unsicherheit und grosser Angst
- bei Druckempfindlichkeit und Schwellung hinter dem Ohr am Warzenfortsatz (bei Ohrennebenhöhlenentzündung = sehr seltene, in den ersten Tagen kaum auftretende Komplikation)
- bei anhaltender Gehörsbeeinträchtigung über 10–14 Tage nach einer Ohrentzündung

Falls das Kind *Fieber* hat, siehe auch «Wann zum Arzt?» auf Seite 77.

TIP Träufle bei Ohrenschmerzen mit Hilfe einer Pipette (Apotheke/Drogerie) 4–6 mal pro Tag einige Tropfen physiologische Kochsalzlösung in die Nase (nicht in das Ohr): Dabei legt sich die kranke Person hin und hält den Kopf so weit wie möglich nach hinten, zB über den Rand des Bettes. Dies ist eine einfache und sehr wirksame Massnahme, welche die Öffnung der oft verklebten oder durch Schleimhautschwellung verschlossenen Mündung des Verbindungskanals zwischen Mittelohr und Rachen (eustachische Röhre) bewirkt. Damit kommt es zum Druckausgleich und zum Abfluss von allenfalls im Mittelohr vorhandener Entzündungsflüssigkeit zum Rachen hin. Kaufe für Säuglinge und Kleinkinder die

Auf Wunsch kann sich die kranke Person mit dem Ohr auf eine flach und nicht zu heiss gefüllte Wärmflasche legen. Damit kann eine Wirkungssteigerung erreicht werden. Die Zwiebelwickel können im Wechsel mit einem trockenen *Kamillenkissen* angewendet werden.

Ohrenschmerzen

Mittelohrentzündungen treten bei *Kindern* in den ersten Lebensjahren sehr häufig auf. Die Zwiebelwickel (warm oder kalt) sind oft eine ausgezeichnete Soforthilfe, weil sie die Schmerzen

Zwiebeln quetschen

