

Aktuell: Wickel-Wolle für kalte Wintertage

Fettwolle, „Heil-Wolle“

Diese Bezeichnung gilt für Wolle vom Schaf, die ungewaschen verwendet wird, deshalb den gesamten Lanolingegehalt enthält und deutlich nach Schaf riecht.

Rohwolle

Schafwolle, die einmal gewaschen und gekardet wurde, das heisst zu einem vliesähnlichen 1-2 cm dicken Stück gefertigt ist, bezeichne ich als Rohwolle. Sie enthält noch sehr viel Lanolin.



Lanolin (Wollfett)

Die Bezeichnung kommt aus dem Lateinischen: lana = Wolle und oleum = Öl. Chemisch betrachtet handelt es sich eher um Wachs als um Öl. Es ist ein imprägnierendes Wachs und besitzt eine ausgezeichnete Wärmewirkung.

Qualität

In der Regel stammt die Wolle von Schafen, welche einmal im Jahr (als Krankheitsprävention) mit einem Desinfektionsbad behandelt werden. Das Gesetz in der Schweiz schreibt dies für alle Schafe, die in einer Herde leben, vor.

Die Wolle verliert dadurch ihre Wirksamkeit nicht, kann aber minimale Rückstände aufweisen. Es gibt auch Wolle von Schafen auf Bauernhöfen, welche mit keinen andern Schafen im Kontakt waren und deren Wolle deshalb unbehandelt ist.

(Hinweise auf Bezugsmöglichkeiten für Wickel-Wolle in garantierter Bio-Qualität nehme ich gerne entgegen.)

Wirkung der Rohwolle

Wolle hat spezielle Eigenschaften, zum Beispiel ist sie luftdurchlässig, isoliert gut und wärmt darum auch bei Kälte hervorragend.

Als Wickel bewirkt sie eine sanfte und gleichzeitig tiefgehende Durchwärmung. Diese hat eine angeregte Durchblutung zur Folge und wirkt schmerzlindernd und schleimlösend (zum Beispiel beim Kartoffelwickel bei Husten).

Verträglichkeit

Es ist möglich, dass gewisse Personen auf Lanolin allergisch reagieren, was allerdings selten vorkommt (ich persönlich habe noch nie eine entsprechende Rückmeldung erhalten). Trotzdem immer gut beobachten und sich wohlfühlen! Andernfalls den Wickel entfernen.

Häufig besteht eine Abneigung gegen „beissende Wolle“. Dabei ist es gut zu wissen, dass sich diese Unverträglichkeit oft nicht gegen die Wolle, sondern gegen ihre Behandlung mit Färbemitteln, Farbstoffen usw. richtet.

Menschen, die auf Wolle sensibel reagieren, können die Rohwolle in Gaze, Baumwolle oder Seide einnähen.

Ich erhalte immer wieder mal Rückmeldungen von Menschen, die der Rohwolle aus diesem Grund skeptisch gegenüberstanden, sich dann aber sehr wohl fühlten und absolut keine Probleme hatten, die Wolle über Stunden auf der Haut zu belassen.

Wichtig scheint mir auch zu beachten, dass Rohwolle dank ihres hohen Lanolingehaltes nie stäubt.

Anwendung

Wickel und Wolle – ein unzertrennbares Paar...

Die Wolle gehört in jede Wickel-Apotheke, denn Sie unterstützt alle temperierten und heißen Wickel wunderbar in ihrer Wirkung.

Zudem ist sie weich, anschmiegsam und passt sich jeder Körperform an. Sie trägt nur leicht auf und kann dadurch sehr vielseitig eingesetzt werden.



Als **Prävention** gegen Blasenentzündungen, Mittelohrentzündungen, Erkältungen, usw. Viele Erkrankungen können durch Warmhalten der betreffenden Organe bei den ersten Anzeichen gestoppt werden oder sie erscheinen sanfter.

Als **Schmerzlinderung** bei allen Schmerzen, die auf Wärme ansprechen.

Bei Erkältungen

Der Name deutet bereits auf die Ursache hin: Wir haben zu viel Kälte toleriert - vielleicht an zügiger, kalter Luft auf den Bus gewartet und dabei kalte Füße bekommen. Sind wir bereits unter Druck oder anderweitig geschwächt, kann diese Situation leicht zu einer Erkältung führen.

Das Heilmittel liegt in Ihrer Hand: Ein Zuviel an Kälte verlangt Wärme oder Erwärmung. Zum Beispiel mit einem Rohwolle-Wickel!

Zum **Warmhalten** von heißen, warmen und temperierten Wickeln oder Kompressen

Ölkompressen

Salbenkompressen

Bienenwachs

Wickel und Kompressen für Kinder

Beispiel: Eine Johannisöl-Komresse (Buch S. 63) können Sie mit Rohwolle über Stunden warm halten. Auch heiße Wickel, zum Beispiel Kartoffelwickel, können Sie anstelle einer Wärmeflasche mit Rohwolle warm halten (weicher, lieblicher Effekt). Nach dem Wickel hilft Rohwolle, die betreffende Körperstelle warm zu halten.

Praktische Beispiele für die Anwendung von Rohwolle

Zur Erinnerung: Wenden Sie warme Wickel nur an, wenn Sie fühlen, dass Ihnen Wärme gut tut. Denn jeder Wickel soll wohl tun und verwöhnen!

Wann Rohwolle? Wann Fettwolle/„Heilwolle“?

Wegen des deutlichen Schafgeruchs der „Heilwolle“ wird oft die Rohwolle vorgezogen. Doch ein Versuch mit „Heilwolle“ kann sich immer lohnen – wie sonst kam sie zu ihrem vielversprechenden Namen - als über zahlreiche wundervolle Erfahrungen?

Zu mir gelangten im Laufe der Jahre immer wieder begeisterte Rückmeldungen, so zum Beispiel hat jemand ein Ekzem nur mit dieser schützenden, fettigen Wolle erfolgreich therapiert oder eine Frau hat Schmerzfreiheit bei Gelenksbeschwerden erreicht. Und übrigens hilft sie auch bei wunden Brustwarzen stillender Mütter sehr gut.

Zum Vorbeugen von Erkältungen oder Bronchitis

Halten Sie die Bronchien etwas wärmer als üblich, ziehen Sie ein Woll-Shirt an und/oder legen Sie ein Stück Rohwolle unter das Hemd.
Warmhalten gilt auch für Hals und Ohren.

Zum Vorbeugen von Blasen- und Nierenbeckenentzündungen

Ein Stück Rohwolle über die Blase legen oder die Rohwolle zirkulär (rundum) anlegen. Mit dehnbaren Hosen oder Hüftgurt (25 cm Stoff in Schlauchform) fixieren.

Chronische Gelenkschmerzen

Hier spielt die Wahl der Materialien, die über Stunden mit der Haut in Kontakt sind, eine wichtige Rolle: Verwenden Sie nur reine Fasern (keine synthetischen Materialien), zum Beispiel reine Wolle, Seide, Seidenwolle, Barchent, Rohwolle.

Mit geeigneten Kleidungsstücken können Sie kühle Gelenke konstant warm halten:

Pulswärmer, speziell lange, evt. mit Öffnung für Daumen

Kniewärmer

Stulpen für Fussgelenke

Halstuch aus Seide oder Wolle für die Halswirbelsäule, usw..

Im Winter ist Wolle, im Sommer Seide besonders geeignet.

Muskelverspannungen

Die Wärme kann Verspannungen lösen.

Legen Sie ein Stück Rohwolle auf die verspannte Körperstelle, zum Beispiel den Nacken, fixieren sie (mit Pijama) und lassen sie über Nacht einwirken.

Mittelohrentzündung bei Kleinkindern



Viele Kleinkinder sind sehr anfällig auf Mittelohr-Entzündungen. Oft beginnen diese mit einem Schnupfen, der - unbehandelt - eine Mittelohr-Entzündung auslösen kann.

Nehmen Sie darum jeden Schnupfen ernst und behandeln Sie ihn sofort. Sorgen Sie für Wärme und Erwärmung, geben Sie dem Kind zum Beispiel heißen Holundersirup zum Trinken, legen Sie ein Zwiebelsäcklein ins Bett und nehmen Sie sich Zeit und Musse, mit dem Kind zu spielen (siehe Rubrik Erfahrungsbericht).

Sorgen Sie für warme Ohren! Ziehen Sie dem Kind ein Stirnband an, legen Sie Rohwolle über die Ohren und fixieren Sie das Ganze mit der Mütze. Sie können die Rohwolle auch in die Mütze einnähen.

Alles weitere zum Thema Mittelohrentzündung bei Kleinkindern (wann ein Arztbesuch angezeigt ist, Alternativen zu Antibiotika, usw.) finden Sie auf Seite 56 in meinem Buch „Wohltuende Wickel“.

Kinder und Babys

Je kleiner ein Kind ist, desto schneller reagiert es auf Temperatur-Reize. Darum sollen kleine Kinder niemals heiße, sondern nur temperierte (körperwarme) Wickel erhalten. Das verlangt ein besonders sorgfältiges Beobachten und Vorgehen bei Kleinkindern, die noch nicht sprechen.

Nicht vergessen: Ein wichtiges Heilmittel ist immer auch Zuwendung. Liebevolle Aufmerksamkeit, genügend Zeit und dem Alter des Kindes angepasste körperliche Nähe. Überlegen Sie auch, ob das Kind Belastungen ausgesetzt ist, die es in der Abwehrkraft schwächen und so gegen Erkrankung anfälliger machen.

Vorsicht bei Babys Natürlich sind auch für Babys eine gute Durchblutung und warme Füsschen wichtig. Oft aber „meint man es zu gut“ mit wärmenden Massnahmen und es kann zu einer Überhitzung/Überwärmung kommen.

Regulieren Sie deshalb die Wärme vor allem mit angepasster Bekleidung, beobachten Sie sorgfältig die Körpertemperatur und gehen Sie mit wärmenden Massnahmen massvoll um.

Wickeln Sie anstelle eines Wolltuches vorgewärmte Rohwolle mit Einschnitten für die Achselhöhlen rund um den Brustkorb (Buch S. 65/66) und befestigen sie mit einem Body. Dazu genügt eine dünne Lage Wolle.

und Vieles mehr...

Wickel-Wolle ist äusserst vielseitig einsetzbar. Sie kann auch bei gereizter Haut, Arthrosen, Neuralgien, Menstruationsbeschwerden, Schlafstörungen und Nervosität (auf den Bauch legen) und vielen anderen Beschwerden helfen. Ausprobieren und rückmelden an info@wickel.ch

Behandlung der Rohwolle

Rohwolle kann unzählige Male verwendet werden. Sie kann bis ein Drittel ihres eigenen Lüften Sie sie bei Gelegenheit aus, am besten bei Nebel.

Gewichtetes an Feuchtigkeit aufnehmen. In der trockenen Wohnungsluft gibt sie Feuchtigkeit ab. So reinigt sie sich selbst, kann wieder Feuchtigkeit aufnehmen und behält ihre Elastizität.

Wie wird Rohwolle aufbewahrt?

Möglich ist die Aufbewahrung im Plastiksack. Geeigneter aber ist eine luftdurchlässige Umhüllung wie Seidenpapier oder Stoff. Rohwolle kann auch unverpackt in eine Schublade gelegt werden. Motten bevorzugen Wolle! Tipp: Legen Sie wohlriechende Kräuterkissen oder Seifen zur Rohwolle und zaubern Sie so Ihren Lieblingsduft hinein!

Bezugsquellen für RohwolleSchweiz

Brigitte Witzemann führt einen Versand mit Rohwolle und vielen weiteren Wickelutensilien.

Deutschland und Oesterreich

Bärbl Buchmayr office@baerbl-buchmayr.com, führt einen Versand mit Rohwolle und vielen weiteren Wickelutensilien.

Wickel-Wolle für kalte Wintertage

© bei Maya Thüler Verlag CH 3076 Worb, Januar 2014