

## WADENWICKEL UND PULSWICKEL

### ANWENDUNG UND WIRKUNG:

- Lindert Kopfschmerzen, Unruhe und Kreislaufprobleme als Begleitsymptom des Fiebers
- Überflüssige „Hitze“ wird vom Kopf nach „unten“ abgeleitet
- Unterstützt den Entgiftungsprozess
- Begleitende Maßnahme bei fiebernden Patienten

### SO WIRD ES GEMACHT:

Den Innenwickel in lauwarmes bis kühles Wasser tauchen. Je kleiner das Kind, desto angepasster muss die Temperatur sein, d. h. bei Kindern nur ein bis zwei Grad unter der Körpertemperatur bleiben – niemals eiskalt!

- Den Innenwickel auswringen und um die betreffende Stelle wickeln, mit Klettverschluss fixieren
- Den Außenwickel trocken darüber wickeln, mit Klettverschluss fixieren

Es sind bis zu drei Durchgänge möglich, eine Pause von 15- 20 Minuten ist erforderlich. Den Innenwickel zwischen den Gängen heiß auswaschen, da Giftstoffe über die Haut ausgeschieden werden. Während des Wickels den Patienten nur leicht zudecken und nicht alleine lassen.

### BITTE BEACHTEN SIE:

- Bei Säuglingen unter 6. Monaten nur in Absprache mit Arzt oder Therapeuten
- Nur wenn die Waden warm sind, Wadenwickel, sonst Pulswickel verwenden

### GEEIGNETE ZUSÄTZE VERSTÄRKEN DIE WIRKUNG:

z. B.

- Essig
- Zitronenwasser

## BAUCHWICKEL

- Lindernd und wohltuend bei Blähungen und Bauchweh
- Krampflösend und entspannend bei Magen-Darm-Infekt
- Bei Einschlafproblemen
- Zur Entgiftung über die Haut

### SO WIRD ES GEMACHT:

Die geeignete Salbe oder die Öle einmassieren, danach den Innenwickel aus Öko-Molton anbringen und mit dem Klettverschluss fixieren. Den Außenwickel ebenfalls trocken um den Innenwickel legen und mit dem Klettverschluss fixieren. Eine zusätzliche Wärmeflasche kann wohltuend und fördernd für die Heilung sein.

## HALSWICKEL

### ANWENDUNG UND WIRKUNG:

- Schmerzlindernd bei Heiserkeit, Halsschmerzen und Schluckbeschwerden
- Abschwellendes, entzündungshemmendes Hausmittel bei Beschwerden im Hals- und Rachenbereich
- Bei Verspannung im Bereich der Halswirbelsäule und Kopfschmerzen
- Kühlende Halswickel wirken als Reiztherapie und beschleunigen die Heilung, dürfen aber nicht angewendet werden, bei Frieren oder Fieber
- Warme Halswickel fördern die Durchblutung und somit den Abtransport von Krankheitserreger

### SO WIRD ES GEMACHT:

Für den kühlen Wickel ein Tuch (Geschirrtuch) im kalten Wasser (18°C) nass machen, auswringen, auf die gewünschte Größe zusammenlegen und dicht um den Hals legen. Den Außenwickel kann man mit z.B. einen kühlen Gelpack füllen um die Kälte zu verstärken und dann um den Innenwickel legen und mit dem Klettverschluss fixieren.

- Für den warmen Wickel ca. 3 mittelgroße, geschälte und gekochte Kartoffeln noch heiß in ein längs gefaltetes Geschirrtuch geben und zerdrücken. Das Päckchen in die Tasche des Halswickels legen und verschließen. Um den Hals wickeln und mit dem Klettverschluss fixieren. Vorsicht bei noch zu heißen Kartoffeln.
- Den Wickel ca. 20 Minuten wirken lassen, nach Wohlgefühl auch länger.

## HALSWICKEL

mit spezieller Salbe vor allem für Kleinkinder und Kinder

### ANWENDUNG UND WIRKUNG:

- Schmerzlindernd bei Heiserkeit, Halsschmerzen und Schluckbeschwerden

### SO WIRD ES GEMACHT:

Mit der geeigneten Salbe oder Öl einmasieren. Den Innenwickel aus Öko-Molton anbringen und mit dem Klettverschluss fixieren. Den Außenwickel ebenfalls trocken um den Innenwickel legen und mit dem Klettverschluss fixieren. Den Wickel ca. 20 Minuten wirken lassen. Nach wohlfühl länger.

## BRUSTWICKEL

### ANWENDUNG UND WIRKUNG:

- Bei Erkältung, Husten und Bronchitis

### SO WIRD ES GEMACHT:

Mit der geeigneten Salbe oder Öl den Brust- und Rückenbereich einmasieren. Mit dem Innenwickel aus Öko-Molton umwickeln und mit dem Klettverschluss fixieren. Den Außenwickel darüber wickeln und mit dem Klettverschluss fixieren.

Beide Wickel vorher mittels einer Wärmeflasche oder zwischen zwei Wärmeflaschen vorwärmen. Eine zusätzliche Wärmeflasche auf die Brust oder den Rücken kann sehr wohltuend und fördernd für die Heilung sein.

- Den Wickel ca. 2 bis 3 Stunden oder über Nacht wirken lassen.
- Schmalzwickel:  
Schweineschmalz in einer kleinen Pfanne erhitzen – evtl. eine Zwiebel mit anbraten – und das Fett so warm wie möglich im Rücken und Brustbereich einreiben. Die angewärmten Wickel wie oben beschrieben darüberlegen. Den Schmalzwickel am besten über Nacht wirken lassen.

## KNIEWICKEL

### ANWENDUNG UND WIRKUNG:

- Entzündungen und Rheuma
- abschwellend, entzündungshemmend und kühlend

### SO WIRD ES GEMACHT:

Ein Tuch (Geschirrtuch) in der Mitte mit ca. 250 Gramm Quark bestreichen. Die Tuchseite darüber falten und in die Tasche des Kniewickels geben. Die hintere Tasche kann mit einem gekühlten Gelpack gefüllt werden, was die Wirkung intensiviert.

Informieren Sie sich in Fachbücher, Internet oder fragen Sie Ihren Heilpraktiker, Arzt oder Apotheker über die Anwendung von Wickel.

Wikki's übernimmt keine Haftung für jeglichen Gebrauch!

Gute Besserung!  
wünscht

The logo for Wikki's, featuring the brand name in a stylized, handwritten-style font with decorative swirls on the letters 'i' and 's'. A registered trademark symbol (®) is located at the end of the word.