

WOHLTUENDE WICKEL

MAYA THULER

4., durchgesehene Auflage

**Die Texte entstanden
in Zusammenarbeit
mit einem praktizierenden Arzt
und Berufskolleginnen,**
welche mit ihren Erfahrungen als

- Leiterinnen von Wickelkursen
 - Gesundheitsschwestern
 - Lehrerinnen für Kranken-
und Gesundheitspflege
 - und/oder Mütter

das Buch bereichert haben.

Illustrationen und grafische Gestaltung
Hans-Peter Häderli

W I C K E L U N D K O M P R E S S E N
I N D E R K R A N K E N - U N D G E S U N D H E I T S P F L E G E

Inhaltsverzeichnis

/orwort	5
_ur Benützung dieses Buches	7
Wann eignet sich welcher Wickel?»	10
Vas sind Wickel und Kompressen?	13
_ur Geschichte der Wickel-	13
Der Platz der Wickel in der heutigen Kranken- und Gesundheitspflege	14
/Wie wirken die Wickel?	16
Grundsätzliches zur praktischen Anwendung	18
A/wann heisse und wann kalte Wickel?	27
/Wickel für Kinder	28

Heisse Wickel und Kompressen	31
Grundsätzliches zur Anwendung heisser Wickel und Kompressen	32
(amille	34
Dampfkompresse	36
<artoffeln	40
rhyman	42
Heisse Rolle	43
.einsamen	44
Heublumen	46
Zitronen	48
Schafgarbe	49
Schachtelhalm	50
zango	51

temperierte Wickel und Kompressen	53
Grundsätzliches zur Anwendung temperierter Wickel und Kompressen	54
Zwiebeln	55
\therische Öle	58
	61
salben	62
bhanniskraut	63
Kamillenkissen	64
Bienenwachs	65

Wickel und Kompressen mit hautreizenden Zusätzen	67
Senf	68
Meerrettich	70
Ingwer	72

Kalte Wickel und Kompressen mit kühlendem Effekt	73
Grundsätzliches zur Anwendung kalter Wickel mit kühlendem Effekt	74
Die fiebersenkenden Wadenwickel oder Essigsöckli	75
Das Fieber	76
Erkältung/Grippe/Halsweh/Angina	78
Tiefgekühlte Salzwasserkompresse	80
Eiswickel, Eiswasserwickel, Eisbeutel, Gelbeutel	80
Alkohol und essigsaurer Tonerde	81
Lehm (Heilerde)	82

Inhaltsverzeichnis

Arnika	84
Zitronen	86
Quark	87

Kalte Wickel und Kompressen mit anregendem Effekt

Grundsätzliches zur Anwendung kalter Wickel mit anregendem Effekt	90
Der Wadenwickel nach Kneipp	91
Der Lendenwickel nach Kneipp	93
Der Brustwickel nach Kneipp	94

Weitere Wickel und Kompressen mit Zusätzen

Wallwurz	96
Ringelblume	97**
Kohl	98
Bockshornklee	100
Stiefmütterchen	101
Augentrost	102
Literaturverzeichnis	104
Zur Autorin	106
Herzlichen Dank	107
Stichwortverzeichnis	108

Verschiedene Befestigungsmöglichkeiten

Augenkomresse	102
Bauchkomresse für Babies	37
Bauchwickel	34
Blasenkomresse	60
Brustwickel	41, 48, 57, 61, 69, 94
Brustwickel für Babies und Kleinkinder	66
Brustkomresse	42, 59, 69, 72, 87
Ellbogenkomresse	100
Fusssohlenwickel	57
Fusswickel	84
Halswickel	86
Handwickel	85
Kniewickel	47
Leberkomresse	49
Lendenkomresse	80
Lendenwickel	93
Nackenwickel	42
Nackenkomresse	70
Nasenkomresse	44
Nierenkomresse	50
Ohrenwickel	56
Rückenkomresse	69
Rückenwickel	51
Schulterwickel	38
Stirnkomresse	44
Wadenwickel	75