

Kneipp-Wickel

Klara Haberecht

Wadenwickel bei Fieber, ab 39°C, nicht bei ansteigendem Fieber oder kalten Füßen! Wickel sollte etwa Zimmertemperatur haben. Nach Erwärmen abnehmen und wiederholen.

Bei Erkältungen: Körper mit **warmen/heißen Wickel** unterstützen, jedoch Vorsicht bei sehr hohem Fieber. Wirken durchblutungssteigernd, entkrampfend, schleimlösend, schweißtreibend

Brustwickel bei Bronchitis mit Kochsalz-, Lavendel-, Thy-mianzusatz oder Öl/Schmalz-, Zwiebel-, Heublumen-Auflage

Halswickel bei Halsentzündung mit Kochsalz- oder Kräu-terzusatz oder Dampfkartoffel-Auflage

Leibwickel bei Blasenentzündung mit Haferstrohzusatz oder Heublumenauflage

Bei Hautleiden Auflagen mit Haferstroh-, Stiefmütterchen-, Zinnkraut-, oder Eichenrindenzusatz

Bei hochfieberhaften Erkältungen und Entzündungen:

kalte Wickel anlegen: wirken entzündungshemmend, wärmeentziehend, schleimhautberuhigend, fiebersenkend, schmerzlindernd, sekretlösend

bei **Hals-**, **Rachen-**,
Nasennebenhöhlenentzündung: mit Zitronensaftzus. o. Quarkauflage

akuter Zustand: nach Erwärmung abnehmen und wiederholen

chron. Prozess: 1-2 Stunden oder über Nacht

liegen lassen (Wärmestau)

bei **ak. Bronchitis, Lungenentzündung** mit
Kochsalz-zusatz o. Quarkauflage
nach Erwärmung (ca. 1 Stunde) abnehmen

Kneipp- Wickel sind immer dreilagig:

feuchtes Innentuch aus Leinen

trochenes Zwischentuch aus Baumwolle (4 cm breiter als Innentuch)

Außentuch aus Wolle oder Molton (2 cm schmaler als Zwischentuch)

Maße:

Halswickel dreilagig : 12 x 70 cm DM 15.90

Wadenwickel dreilagig 35 x 80 cm DM 26.00

Brustwickel dreilagig 45 x 70 cm DM 30.00

Bezugsquelle: "Heile, heile Segen-Gesundheitsladen", Klara Haberecht,
Gesundheitspädagogin, 08331/65161

in Kinderarztpraxis Dr. med. Büttner, Machnigstr. 5, 87700 Memmingen

Abwehrsteigernde Maßnahmen nach Kneipp

Klara Haberecht

- sind zur **Verbesserung der Hautdurchblutung**, durch reflektorische Wirkung
auch zur besseren Durchblutung der inneren Organe. Sie wirken somit
stoffwechselaktivierend und stabilisieren den Wärmehaushalt.

- sind zur **Stabilisierung und Harmonisierung** des **vegetativen Nervensystems**
und des Hormonsystems, **dies führt** zu **Abwehrsteigerung** und **seelischer**
Ausgeglichenheit.

- wirken am Morgen umstimmend und aktivierend, am Abend entspannend.

- **Licht- und Luftbad:** unbekleidet 5-10 Min. im Zimmer bewegen,
Steigerung durch Öffnen des Fensters oder Bewegung im Freien. Vor
Frösteln o. Frieren beenden. Für gute Wiedererwärmung sorgen.

- **Trockenbürsten:** täglich morgens bei geöffnetem Fenster: re. Bein beginnend, beide Beine, Po u. Bauch , dann re. Arm, li. Arm, Brust, Rücken, Schulter, Nacken, (Hals vorne nicht)
- **Barfußgehen, Taulaufen, Wassertreten, Schneegehen:** nur mit warmen Füßen, für gute Wiedererwärmung sorgen
- **Wechsel-Duschen, - Armbäder, -Fußbäder** (mind. 5 min. warm/heiß, 10 sec. kalt, 2x wiederh.)
- **Waschungen:** Tuch in kaltes Wasser tauchen, auswringen, vor Erwärmen wenden, bzw. frisch machen.
Oberkörperwaschung bei chron. Erkältungen, Unausgeglichenheit: re. Arm beginnend, beide Arme außen u. innen, Brust, Bauch, Rücken.
Unterkörperwaschung bei chron. Infekten v.a. der Blase, Darmproblemen, Einschlaf- und Schlafstörungen: re. Bein beginnend, beide Beine außen u. innen, Po, Bauch
Ganzkörperwaschungen morgens zwischen 5.00 u. 7.00 Uhr ,sind **sehr effektiv zur Abwehrsteigerung**
Leibwaschungen: Bauch im Uhrzeigersinn ca. 20 mal mit kaltem Tuch waschen: **bei Schlafstörungen und Verdauungsproblemen** (Verstopfung, Darmpilz)
- **Sauna:** ist bei Kindern sehr beliebt, die Wirkung sehr effektiv, jedoch erst nach 12- 14x wöchentl. Anwendung..

Wichtig:

- Mit schwachen Reizen beginnen, über Wochen steigern.
- Niemals einen Kaltreiz auf kalte Haut,
- für gute Wiedererwärmung sorgen durch Bewegung oder im Bett.
- Wird nicht abgetrocknet verstärkt sich der Reiz durch Verdunstungskälte.