Urs Schäffler, Irchelstrasse 29, 8400 Winterthur
www.irchelpraxis.ch 076 401 82 50

Übersicht Wickel und Auflagen

Bei welchen Beschwerden ist welcher Wickel sinnvoll?

Indikation	Anwendung
Akne	Auflage mit Lehm, Quark, Kohl, Ringelblumentee oder stark verdünntem Lavendelessig.
Asthma bronchiale	Ingwerbrustwickel, Senfmehlwadenwickel, Auflage oder Waschung mit Essigwasser.
Bauchschmerzen	Heisser Kartoffelwickel.
Blähungen	Feuchtwarme Ingwerauflage, Kamillenwickel, Kümmelölauflage.
Blasenentzündungen	Kartoffelwickel, Eukalyptusöl-Auflage, Feuchtwarme Auflage nur mit Wasser oder auch mit Ingwerpulver.
Bronchitis	Ingwerwickel, Senfmehlwickel, Kohlwickel bis 12 Stunden, Zitronenbrustwickel, Kartoffelwickel, Eukalyptusöl- oder Lavendelöl-Brustauflage, Zwiebelsäckchen.
Ekzeme	Leinsamen-Breiumschlag, Ringelblumen-Umschlag, Rotklee, Stiefmütterchen- oder Schwarztee-Auflage, Heilerde- Kompresse.
Erkältung (grippaler Infekt)	Kneipp'scher Kurzwickel, Brustwickel mit heissen Kartoffeln, Zwiebelsäckchen, Lavendelöl-Brustauflage, Zitronenhalswickel. Wenn chronisch, Heublumensack und heisse Auflagen und Güsse.
Fiebererkrankungen (vor allem bei Kindern)	Zitronenwadenwickel, Essigsocken, Lavendelöl-Brustauflage.
Furunkel	heisse Kohl- oder Leinsamenauflage. Auch Bockshornkleesamenpulverbrei, Käslikraut, Sanikel , Salbei und Heilerde eignen sich für eine Auflage.
Geschwüre	kalte Auflage mit Kohl oder Lehm, heisse Auflage Bockshornklee, Kamillenwickel.
Gicht	Wärmestauende Wickel nach Kneipp, Auflage mit Kohl, Lehm, Bockshornklee oder rohen Kartoffeln.
Halsentzündungen	Halswickel nach Kneipp oder mit Quark, Mineralerde oder Lehm (kalt), Zwiebeln (kalt oder leicht warm, mindestens eine Stunde wirken lassen. Zitronenhalswickel, Kartoffelwickel, Heilerde, Beinwell-Auflage.
Insektenstiche	Auflage mit essigsaurer Tonerde, frischem Blattsaft der Aloe oder der echten Hauswurz, zerriebenen Blättern von Huflattich, Efeu, Wegerich, Gänseblümchen, Minze, Petersilie oder Bärlauch, frische, feuchte Gartenerde, Zucker, Essig-, Zitronen- oder Salzwasser (sehr praktisch und immer dabei: Eigenurin!). Kühle Auflage mit Heilerde oder Quark.

©2016 www.irchelpraxis.ch

Urs Schäffler, Irchelstrasse 29, 8400 Winterthur
www.irchelpraxis.ch 076 401 82 50

Ischiasschmerzen	warme Heublumen- oder kalte Lehmauflagen, Kohlwickel.
Knochenhautreizungen	Beinwell-Auflage.
Krämpfe (Magen-Darm, Nieren, Gallenblase)	feuchte Wärme, Heublumensack, Kartoffelsack. Kamillenwickel, Kümmelöl-Auflage.
Leberschädigungen	Heisse Auflage über der Leber, Schafgarbenwickel.
Lumbalgien	Kohlwickel.
Lymphstau	kalte Auflage mit Kohl, Quark, Lehm, Arnika.
Milchschorf	Stiefmütterchen (Viola tricolores)- teeauflage.
Mastitis (Brustdrüsenentzündung)	Quark-Auflage.
Muskelschmerzen	Heublumensack, Kartoffelwickel, Kohlwickel.
Neurodermitis	Kohlwickel, Heilerde, Schwarztee-Auflage, Stiefmütterchentee-Auflage.
Nierenentzündung (Nephritis)	Ingwerwickel, Heublumensack, Eukalyptusauflage.
Pneumonie	Ingwerwickel, Senfmehlwickel, Zitronenbrustwickel.
Prellungen und Quetschungen	Kohlwickel, Arnika- oder Beinwell-Auflage.
Psoriasis	Lehmauflage, Eiweiss (ja, das Weisse vom Hühnerei)-Auflage, Kompresse mit Eigenurin.
Quetschung, Prellung	Wenn möglich im Eigenurin baden und danach eine bepinkelte Gaze oder einen Tampon auflegen oder um die verletzte Stelle wickeln. Arnika-Auflage:1 Teelöffel Arnika-Tinktur auf 10 bis 20 Teelöffel kaltes Wasser geben, Gaze damit benetzen und auflegen. Kühlen: Kalte Auflage mit Quark, Heilerde oder kalter Gelbeutel.
Rheumatische Erkrankungen	Wenn entzündlich, kalte Auflagen mit Quark, Heilerde oder einfach ein Coldpack auflegen. Ingwerwickel, evtl. Senfmehl- Kompresse, Kohlwickel, Beinwell-Auflage.
Sinusitis (Nasennebenhöhlen-Entzündung)	Warme Kompresse auf Stirn und Gesicht legen; evtl. die Augen abdecken (erste Wahl ist die Leinsamen-auflage oder ein Kartoffelwickel; zur Not geht aber auch ein Gelbeutel).
Schleimhautreizungen	Auflagen mit den Blüten der Ringelblume, der Schlüsselblume, der Königskerze und dem Holunder.
Sonnenbrand	Auflage mit Quark mit ein paar Spritzern Essig. Auflage mit Quark und Honig: 200gr. Magerquark, 1 Esslöffel Honig und 1 Esslöffel Saft einer frisch gepressten Bio-Zitrone. Auflage mit Lehm (Heilerde), mit Essigwasser angerührt (1 Teil Essig und 4 bis 6 Teile Wasser). Auflagen mit entzündungswidrigen Drogen wie Kamille, Ringelblume, Hamamelis, Malve oder Spitzwegerich. Man kann auch leicht befeuchtete Kamillen- oder Schwarzteebeutel auflegen. Auflage von kaltem Kopfsalatabsud (nur Bio-Qualität!) wirkt reizmildernd und feuchtigkeitsspendend.

©2016 www.irchelpraxis.ch

	Bei starken Schmerzen kann statt aufgelegt auch mit einer Zahnbürste besprüht werden: Mit frischem Eigenurin, mit Honigwasser (Honig nur soweit verdünnen, dass er sich verspritzen lässt) oder mit Essigwasser (9 Teile Wasser, 1 Teil Bio-Apfelessig).
Thrombophlebitis	Kohlwickel, Heilerde, Quark-Auflage.
Ulcus cruris	Umschläge mit Eichenrinden-, Kamillen- oder Ringelblumentee, Kohlwickel, Heilerde, Quarkauflage.
Unruhe/Nervosität	Kamillenwickel, Lavendelöl-Brustauflage.
Verdauungsstörungen, Verstopfung	Warme Auflage mit Kamillen- oder Kümmelöl.
Verbrennungen	Eigenurin (baden oder Auflage), Heilerde (Paste mit Urin, Wasser oder Tee aus folgenden Drogen angerührt: Johanniskraut, Ringelblumen, Kamille oder Lavendel. Kohlwickel. Honigauflage zur Nachbehandlung. Siehe auch bei Sonnenbrand.
Wunden (offene)	Baden oder Auflage mit frischem Urin. Honigwickel über Nacht. Eine messerklingendicke Schicht Honig auf eine Gaze streichen und direkt auf die Wunde bringen. Mit einer Binde leicht fixieren. Am Morgen sorgfältig abwaschen. Auflage mit Ringelblumentee oder frischen Huflattich- oder Erlenblättern, Wundklee. Kohlwickel.
Zerrungen	Arnika-Auflage (1 Teelöffel Arnika-Tinktur auf knapp 1 dl kaltes Wasser). Nicht anwenden bei offenen Wunden!

©2016 www.irchelpraxis.ch