

# Wickel wirken Wunder

Schon das Grosi wusste: Wickel sind gut für Körper und Seele...

## Alternative zu Medikamenten

Nicht nur in der Erkältungszeit bringen diese sanften Helfer schnelle Linderung, sie sind ganzjährig eine gute Alternative zu Medikamenten.

## Von der Schulmedizin akzeptiert

Inzwischen zeigen auch Studien die positiven Effekte von Wickeln. So reduzieren Kohlwickel die Schmerzen bei Patienten mit Kniegelenksarthrose. Ebenfalls gute Erfahrungen wurden mit Kümmelöllaufgaben beim Reizdarmsyndrom gemacht.

## Auch im Spital

Heute greift man auch im Spital vermehrt zu den natürlichen Heilmitteln. So werden warme Heublumenwickel bei Rückenschmerzen oder Quarkwickel bei Venenentzündungen sehr geschätzt. Im Universitätsspital Zürich werden Wickel sogar bei Schwerkranken zur Symptomlinderung eingesetzt.

Quelle: Migros Leben, MM3, 01

## So wirken Wickel

- **Quark:** entzündungshemmend, abschwellend, kühlend.
- **Kartoffeln:** entspannt die Muskulatur bei Schulter- und Nackenverspannungen.
- **Zitronen:** schmerzlindernd bei Halsschmerzen und Heiserkeit.
- **Zwiebel:** desinfizierend bei Ohren-/Halsschmerzen und Bronchitis.
- **Leinsamen:** schleimlösend bei Stirnhöhlenentzündungen und hustenreizstillend bei Bronchitis.
- **Kohl:** schmerzlindernd und entzündungshemmend bei Gelenkschmerzen, Rheuma und Arthrose.
- **Meerrettich&Senf:** krampflösend, erwärmend, durchblutungsfördernd.

**Wickel werden kalt und heiss angewendet.**

## Buchtipps – für alle, die mehr wollen...

**Wickel und Kompressen**, Vreni Brumm und Madeleine Ducommun-Capponi.