

Wadenwickel: zur Fiebersenkung (nur bei warmen Füßen anwenden) Wickeltücher werden in lauwarmes bzw. kühles Wasser, das mit Zitronensaft oder etwas Essig versetzt wird, getränkt und dann ausgewrungen, und dann um die Waden gelegt. Mit Wolltüchern bedeckt und nach 8 bis 10 Minuten gewechselt.

Arnikawickel: bei Quetschungen, Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen, Bluterguss, Insektenstiche, oberflächliche Venenentzündungen und Herzbeschwerden. Arnika-Essenz mit Wasser 1:10 verdünnen, Kompressen Tuch tränken und z.B. um den Fuß geben und befestigen; Kompresse über längere Zeit feucht halten.

Zwiebelwickel: bei Ohrenschmerzen, Kopfweg (auf den Nacken legen), Erkältung Halsentzündung, Husten/Bronchitis, entzündliche Gelenke, Insektenstich, Erleichterung beim Zahnen, bei Grippe und Fieber. Zwiebel hat eine reinigende, schleimlösende und schmerzstillende Wirkung. Sie enthält scharf riechende ätherische Öle mit Säuren, Vitaminen und vielen anderen Wirkstoffen.

Brustwickel mit Zwiebel: 1 bis 2 Zwiebel in Scheiben schneiden in ein Tuch legen und erwärmen (in einem umgedrehten Topfdeckel oder Teller über kochendem Wasser) die Zwiebel mit der Hand quetschen, damit der Saft und die ätherischen Öle austreten können. „Zwiebelpackerl“ auf die Brust legen (Zwiebel nicht direkt auf Haut legen, kann Rötungen verursachen) und mit Zwischentuch oder Rohwollfließ abdecken und fixieren.

Ohrenwickel mit Zwiebel: Zwiebel wieder schneiden und in einem Tuch erwärmen. Warmes Zwiebelpackerl auf Ohr legen und ein Tuch oder ein Stück Rohwollfließ darüber legen; mit einem Halstuch, Stirnband oder Mütze aus Wolle befestigen.

Fußsohlenwickel mit Zwiebel: Zwiebel wieder schneiden und in zwei Tücher erwärmen. Warme Zwiebelpackerl auf beide Fußsohlen auflegen und Socken fixieren. Socken aus Wolle darüber ziehen.

Kalter Topfenwickel: bei Fieber, Halsweh und Heiserkeit, Gelenkentzündungen, akute Sehenscheidenentzündung, Tennisellbogen, oberflächliche Venenentzündung, Kopfweg (auf Stirn und Nacken), Brustentzündung, Akne, Sonnenbrand, Insektenstiche, Juckreiz, Ekzeme,

Krampfadern und „offene Beine“. Den Topfen (Zimmertemperatur) fingerdick auf eine Brustkompressen auftragen und alle vier Seiten des Tuches einschlagen. Den Wickel so auflegen, dass nur eine Stofflage zwischen Haut und Topfen ist. Mit einem Tuch z.B. Handtuch abdecken und dann fixieren. (Der Topfen sollte beim Abnehmen bröselig sein, dann hat der Wickel eine Wirkung getan.)

Warmer Topfenwickel: bei Reizhusten, Bronchitis, chronischen Gelenkentzündungen. Den Topfen fingerdick auf eine Kompressen auftragen, die vier Enden des Tuches einschlagen und das Topfenpackerl über heißem Wasser im umgedrehten Topfdeckel oder auf einem Teller oder zwischen zwei Wärmflaschen auf Körpertemperatur erwärmen. Das warme Topfenpackerl z.B. auf die Brust legen und mit einem Tuch z.B. Handtuch abdecken und dann fixieren.

Leinsamenwickel: bei Schnupfen, Stirn- und Kieferhöhleneiterungen, Husten, Bronchitis Gerstenkorn und oberflächliche Furunkel. 1 Teil Leinsamen mit 2 Teile Wasser aufkochen; dennoch heißen Leinsamenbrei fingerdick auf 6 bis 8 kleine Tüchlein streichen und die vier Enden einschlagen. Ein Leinsamenpackerl so warm wie möglich mit der unteren Seite (nur eine Stofflage zwischen Haut und Leinsamenbrei) auf die schmerzende Stelle legen und mit Rohwollfließ abdecken und fixieren. Die restlichen Leinsamenpackerl über heißem Wasser warm halten (umgedrehter Kochtopfdeckel oder Teller). Solange der Wickel warm ist auf der schmerzenden Stelle belassen. Abgekühltes Leinsamenpackerl entfernen (gebrauchte Kompression nicht nochmalig verwenden) und durch ein frisches, warmes ersetzen. Die Leinsamenpackerl sollen bis zu einer Stunde wirken. Anschließend eine Stunde ruhen.