

## Schnell- und Tiefenwirkung bei vielen Beschwerden

An heißen Tagen oder bei Nervosität gibt es ein einfaches unaufwändiges Hausmittel. Es entfaltet seine Sofortwirkung bei Fieber, Überhitzung, lokalen Entzündungen oder Prellungen und lindert Überanstrengung nach langem Stehen und Gehen. Aber nur wenn Sie es kurz machen – bis zu fünf Minuten.

Danach wirkt der Wickel beruhigend und insgesamt ausgleichend: Er entzieht dem Körper Wärme, hemmt Entzündungen, strafft das Gewebe und lindert Schmerzen. Wenn Sie hohen Blutdruck, Einschlafstörungen und Nervosität ausgleichen wollen, geben Sie ihm daher mindestens 20 Minuten oder mehr Zeit. Denn dann fördert er den Schlaf, stabilisiert das vegetative Nervensystem, senkt den Blutdruck, entlastet das Herz und beruhigt so den ganzen Menschen.

### Unser Tipp: Wadenwickel

Eigentlich ist der Name nicht ganz korrekt, denn hier wird nicht nur eine Wade eingewickelt – geschweige denn zwei –, sondern der gesamte Unterschenkel vom Knie bis zum Knöchel. Dafür brauchen Sie drei Tücher (Wickeltuchsets gibt es bei uns! [www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de)): 1 Leintuch (30 x 70 cm), ein Baumwolltuch (34 x 70) und ein Wolltuch (32 x 70).

Leintuch in kaltes Wasser tauchen und leicht auswringen. Tücher faltenlos, straff, aber nicht zu fest um den Unterschenkel wickeln, zunächst auf die Haut das feuchte Leintuch, darüber das Zwischentuch aus Baumwolle und außen das Wolltuch. Decken Sie Ihren „Patienten“ gut zu, lassen Sie ihn ruhen und halten Sie Ablenkungen und Unruhe von ihm fern. Wenn sich der Wickel nicht mehr kalt anfühlt, wird er durch einen neuen ersetzt.

**Sebastian Kneipp** (1821 bis 1897) hielt große Stücke auf Wickel, Kompressen, Auflagen, Bäder und Packungen. Seiner Zeit weit voraus, sagte er über die Nervosität:

*„Wenn ich ... an den Stamm einer jungen Eiche schlage, so bebt der Stamm, es zittert jeder Ast, und es bewegt sich jedes Blatt. Wie verkehrt, wollte ich schließen: Das Blatt zittert, es muss angegriffen, von irgendeinem Gegenstande berührt worden sein! Nein, weil der Stamm zittert, zittert auch der Ast und das Blatt als Teil und Teilchen des Stammes. Die Nerven sind solche Äste am Baume des Körpers.“*

**Wichtiger Hinweis:** Nicht geeignet bei Frösteln und Frieren, also beispielsweise wenn gerade erst eine Erkältung anfängt und das Fieber steigt, um seinerseits die Immunkräfte zu stärken. Vorsicht bei akuten Harnwegsinfekten und Problemen mit dem Ischiasnerv. Kneipp-Anwendungen immer nur nach Rücksprache mit dem Arzt!

**Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. Robert M. Bachmann**