

Das Buch, das Sie in den Händen halten, hat eine lange Geschichte. 1984 habe ich eine 30-seitige Kursbroschüre geschrieben, diese weiterentwickelt und 1986 als 1. Auflage von «Wohltuende Wickel» veröffentlicht. Nun, 33 Jahre später, liegt bereits die 12. Auflage vor. In der Zwischenzeit wurde das Werk zum Klassiker und Longseller. Insgesamt wurden 340'000 Exemplare von «Wohltuende Wickel» gekauft – ein Erfolg, den ich mir damals nicht hätte erträumen können, habe ich doch sehr klein und bescheiden begonnen mit dem Aufbau meiner Kurstätigkeit. Mit keinem Gedanken dachte ich an die Zukunft, sondern ich sehnte mich danach, mit Menschen zu arbeiten, die interessiert waren, die Verantwortung für ihre Gesundheit zu tragen und etwas dafür zu tun. Ich folgte der Stimme meines Herzens und scheute keine Aufwände. Weil es mir wichtig war, Inhalt und Gestaltung selbst zu bestimmen, habe ich das Buch von Anfang an und bis heute im Eigenverlag herausgegeben. Heute blicke ich mit viel Dankbarkeit zurück und freue mich sehr, dass das Buch so viel bewirken und bewegen konnte.

Das Wissen um die Wickel stammt aus alten Zeiten, sie waren in der Bewältigung von Krankheiten sehr wichtig. Durch die Errungenschaften der modernen Medizin wurden sie mehr und mehr an den Rand gedrängt. Dies änderte sich mit dem Aufkommen der Komplementärmedizin am Ende des 20. Jahrhunderts: Seither stieg das Interesse an natürlichen Behandlungsmethoden kontinuierlich an. Die Wickel wurden wieder aktuell und überzeugen auch in der heutigen Zeit.

Durch meine Seminar- und Vortragstätigkeit habe ich viele Menschen erreicht. Auch die Auftritte in Radio und Fernsehen sowie Artikel und Buchbesprechungen in Zeitschriften führten zur raschen Verbreitung des Wissens rund um Wickel. Unter Berufskolleginnen bildete sich ein Netzwerk, in welchem ein reger Erfahrungsaustausch stattfand. Als Standardwerk ist das Buch «Wohltuende Wickel» heute fester Bestandteil der Komplementärmedizin. Es wurde auch zum Lehrmittel für Gesundheitsberufe: Die Wickel, die in den Sechziger- und Siebzigerjahren aus den Lehrplänen der Krankenpflegeschulen verschwunden waren, wurden wieder in deren Unterricht integriert.

Dank des Engagements sehr vieler Kolleginnen, Pflegefachpersonen, Hebammen, Berufsschullehrerinnen, Heilpraktiker und Homöopathinnen fanden die Wickel auch in der professionellen Pflege viele Anwendungsgebiete. Beispielsweise werden sie in der Langzeitpflege, im Wochenbett und in der Kinderheilkunde häufig angewendet. Heute werden etwa Brustdrüsenentzündungen bei stillenden Müttern auch im Spital standardmässig mit Quarkkompressen behandelt – dies ist nicht zuletzt dem Erfolg von «Wohltuende Wickel» zu verdanken. Damit hat das Buch ein für mich wichtiges Ziel erreicht: Es hat eine Brücke zwischen Naturheilkunde und Schulmedizin geschlagen.

Auch bei der Gesundheitspflege innerhalb der Familien erfuhren Wickel eine Renaissance, denn sie ermöglichen uns, einfache gesundheitliche Störungen bequem zuhause selbst zu behandeln. Sie sind heute bei Erkältungskrankheiten, Stress-Symptomen, Muskelverspannungen oder Sportverletzungen nicht mehr wegzudenken. Viele Eltern behandeln ihre kranken Kinder mit den Anleitungen aus diesem Buch – es hat daher in vielen Haushalten neben Fieberthermometer, Aspirin und Verbandsmaterial einen festen Platz in der Hausapotheke und wird von Generation zu Generation weitergereicht.

Für das Gelingen eines Wickels ist es wichtig, dass Sie die Grundregeln einhalten. Wer nach dem Motto «Nützt es nichts, so schadet es nicht» handelt, kann schlimme Überraschungen erleben. Auch reagiert jeder Mensch je nach Alter, Krankheit, Anwendung und Individualität unterschiedlich. In den Wickelanleitungen weise ich deshalb immer wieder darauf hin, in welchen Fällen und bei welchen Reaktionen ein Arzt oder eine Ärztin beigezogen werden muss und wann es ratsam ist, die Wickel durch andere Methoden zu ergänzen. Bitte lesen Sie deshalb das Kapitel «Zur Benützung dieses Buches» aufmerksam durch, bevor Sie den ersten Wickel auflegen.

Zusätzlich zur Wirkung von Temperatur und beigefügtem Wickelzusatz wirken die Wickel noch auf einer anderen Ebene. Sie sprechen unsere Sinne an, lassen uns die wohlige Wärme auf der Haut spüren oder den feinen Duft eines Öles riechen. Auch die Zuwendung, die wir uns selbst geben oder von jemandem erhalten, wirkt. Ein solch sinnliches Innehalten kann zu tiefer Entspannung führen. Ruhe, Entspannung und «Bei sich selbst ankommen» spielen eine zentrale Rolle im Heilungsprozess.

Die 3. Auflage von «Wohltuende Wickel» von 1990 überarbeitete ich intensiv. Dabei zog ich meine Erfahrungen, Rückmeldungen sowie neue Informationen mit ein und liess mich in medizinischen Fragen

wieder von Dr. med. M. Flückiger beraten. Seither veränderte ich die Neuauflagen jeweils nur wenig und kaum sichtbar. Sie halten daher das Original aus der Pionierzeit in Ihren Händen. In der Zwischenzeit haben Kolleginnen und weitere Fachpersonen ebenfalls Bücher zum Thema herausgegeben.

Die stetigen Rückmeldungen und die anhaltende Nachfrage an «Wohltuende Wickel» zeigen, dass die Wickel nach wie vor aktuell sind, und haben mich schlussendlich bewogen, das Buch in der 12. Auflage herauszugeben.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern eine anregende Lektüre, viel Freude und Gelingen beim Anwenden der Wickel.

GROSSEN DANK an alle, die mein Buch in den vergangenen 33 Jahren gelesen, weitergereicht oder verschenkt haben, die die Wickel angewandt und das Wissen weitergegeben haben. Nur dank ihnen fand die alte Kunst des Wickelns den Weg in die heutige moderne Zeit. Und nur dank ihnen wurde mein Interesse und Engagement für wohltuende Wickel zu meinem Beruf und zu meiner Berufung.

Maya Thüler