



**"WOHLTUENDE WICKEL",  
das Standardwerk in der 11.  
Auflage**

Buchbeschreibung mit zwei  
Seiten Textauszug bei  
[www.wickel.ch](http://www.wickel.ch)  
Wohltuende Wickel,  
Maya Thüler  
11. Auflage, Mai 2013  
ISBN 3-908539-01-8,  
112 Seiten  
127 Illustrationen

[Jetzt bestellen](#)

Schafe brauchen keine Wickel - ihr Wollfell hält sie von Natur aus warm. Wie auch wir von ihrem Wärmeschutz profitieren können, erfahren Sie hier.

Liebe Leserin, lieber Leser

Noch sind die Tage kurz und die Nächte lang und kalt.  
Wir sehnen uns nach Licht und Wärme.

Mit diesem Newsletter möchte ich dazu beitragen, auch diese lichtarme und kalte Winterszeit zufrieden zu erleben und unserem Bedürfnis nach Geborgenheit und wärmender Lebendigkeit Raum zu geben.

Die Anfälligkeit auf Grippe und Erkältungskrankheiten ist in dieser Jahreszeit hoch. Jede Krankheit, die uns ein Innehalten in der oft pausenlosen Betriebsamkeit ermöglicht, hat ihr Gutes und Heilsames. Mit Wickel und weiteren Hausmitteln können wir lästige Symptome lindern und sie vertreiben.

Grippe und Erkältungskrankheiten verhindern - mit Pausen und Wärme in aktiver und passiver Form - ist oft möglich. Bekanntlich ist „*Vorbeugen besser als heilen*“ – und erst noch vergnüglicher!

Wie geht das?

Davon handelt dieser Text mit Tipps für Kinder und Erwachsene.

**Wickel-Wolle für kalte Wintertage**

**Warm, wärmer am wärmsten! Oder wie wichtig eine gute Durchblutung ist.**

Wärme spielt auf körperlicher und seelischer Ebene eine

wichtige Rolle für Heilung und Gesundheit. Unser Wohlbefinden, unsere Energie, Geborgenheit und Gesundheit stehen in engem Zusammenhang mit Wärme. Auf der körperlichen Ebene ist Wärme das Zeichen einer guten Durchblutung; das Blut transportiert Sauerstoff, Nähr- und Abwehrstoffe zum Gewebe und fördert Abbaustoffe aus dem Gewebe. Ist das Gewebe schwach durchblutet, erhält es weniger Sauerstoff, das Gewebe ist gewissermassen "unterernährt" und Abbaustoffe werden langsamer ausgeschieden. Erwärmung verbessert die Durchblutung und bewirkt dadurch eine bessere "Ernährung" des Gewebes. Die Organe arbeiten besser, geschwächte Organe werden gestärkt, wir fühlen uns vital. Sind wir krank, unterstützt Wärme den Gesundungsprozess.

Wie wir uns mit "Heil-Wolle" und einem Minimum an Zeitaufwand erwärmen können, erfahren Sie im Hintergrundtext zum Thema: [Wickel-Wolle](#)

**Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Durchblutung anzuregen, uns zu wärmen:**

**Passive Erwärmung**

Wärmende Wickel

Wärmeflasche, Heizkissen

Sauna

Fussbad, Vollbad

**Aktive Erwärmung** (selber erzeugt)

kalte, anregende Wickel (Kneippanwendungen, Kneippwickel)

Ganz-Körper-Schweisswickel...!

Bewegung, zum Beispiel: Joggen, Walking, Wandern, Skilanglauf usw...

***Finden Sie heraus, welche Art von Erwärmung Sie bevorzugen: Mögen Sie es lieber kuschelig warm oder lieben Sie die Bewegung an der frischen Luft? Oder beides - je nach Lust und Laune?***

Ein "**Winterwickel**" der besonderen Art

Für Bewegungsfreudige - nicht nur gegen Novemberblues und Winterspeck !

Gehen Sie ins Freie - laufen, joggen oder walken Sie, bis Sie in Schwung kommen und zwar bis der Körper sich mehr und mehr erwärmt, vom Kopf bis zu den

Zehenspitzen und Sie richtig ins Schwitzen kommen. So haben Sie den **Ganzkörper-Schweisswickel** selbst erzeugt und können sich auf die Dusche freuen! Und Sie können „gwundrig“ sein, wie sich dabei ihre Befindlichkeit – körperlich und seelisch - verändert.

### **Erfahrungsbericht**

Frau B., Mutter von zwei kleinen Kindern:

"Eines Nachmittags, als sich beim älteren Kind schon wieder eine Mittelohrentzündung ankündigte, war ich so deprimiert und müde, dass ich - statt dem Kind einen Zwiebel-Ohrwickel zu machen - mich einfach zu ihm ins Bett legte. Und siehe da! Die Bettwärme, die Ruhe und das Zusammensein bewirkten Wunder - die Ohrenschmerzen liessen nach! Gleichzeitig realisierte ich, dass es auch mir in meinem der Erschöpfung nahen Zustand gut getan hatte. Der anschliessende Wickel trug dann das seine zur Heilung bei.

Später war für mich sonnenklar, dass unsere Kinder in jener Zeit oft erkältet waren: Sie erhielten von uns Eltern, die wir damals mit vielen Anforderungen konfrontiert waren, ganz offensichtlich zu wenig Aufmerksamkeit und Begleitung."

*Nun verabschiede ich mich für heute und wünsche Ihnen eine energiegeladene Winterzeit und... sollte die Zeit einmal für einen Wickel nicht reichen, dann gönnen Sie sich einen „Bettdeckenwickel“ – der wirkt auch!*

*Ihre Maya Thüler*

Haben Sie Bekannte, welche sich auch für Wickel interessieren?

Ich freue mich, wenn Sie diesen Newsletter weiterleiten.

### **Information zum Wickel-Newsletter**

Ich schätze die elektronischen Möglichkeiten unserer Zeit und wähle diese Form von Information als Fortsetzung zum Buch "Wohltuende Wickel" und anstelle eines neuen Buches. Dabei wähle ich möglichst einfach umsetzbare Wickel-Anregungen und weitere Gesundheits-Tipps.

Dieser Newsletter erscheint in unregelmässigen Abständen und ist kostenlos.

Alle Details zur Anwendung der hier erwähnten Wickel finden Sie im Buch WOHLTUENDE WICKEL.