

# Wie wirken die Wickel?

## Beeinflussung der Durchblutung

Jeder Wickel beeinflusst die Durchblutung.

Je nach seiner Belassungsdauer und der angewandten Technik entzieht er Wärme (Durchblutungsverminderung durch Gefässverengung), führt Wärme zu (Durchblutungssteigerung durch Gefässerweiterung) oder regt den Körper zu einer Durchblutungssteigerung an (Gefässerweiterung infolge Kältereiz).

Alle *heissen* sowie die *kalten Wickel mit anregendem Effekt* erhöhen die Durchblutung und sind somit Wärmebehandlungen.

Die Leitfähigkeit des Wassers ist um ein Mehrfaches grösser als die der Luft. Deshalb haben alle feuchten Wickel, ob heiss oder kalt, eine grosse Leitfähigkeit. Feuchte Haut leitet Wärme und Kälte um ein Vielfaches besser als trockene. Im folgenden gehe ich noch ausführlich auf Wirkungsweise und Bedeutung der verbesserten Durchblutung ein, weil sie bei vielen Wickeln eine grosse Rolle spielt.

### Reflektorische Durchblutungssteigerung innerer Organe

Die Wärmewirkung auf tieferliegende Organe geht nicht auf direktem Weg, sondern über nervös-reflektorische Bahnen vor sich: Jedes ein inneres Organ versorgendes Nervengeflecht ist via Rückenmark verbunden mit einem Nervengeflecht, das eine diesem Organ entsprechende Hautpartie versorgt (Head'sche Zonen). Sobald nun ein Reiz die Haut erreicht, leitet sie diesen Reiz via Rückenmark (reflektorisch) zum zugehörigen Organ. Auf diesem Weg kommt es zu einer Durchblutungssteigerung innerer Organe während eines *heissen Wickels*. In ähnlicher Weise, also auch auf reflektorischem Weg, kommt es zu Muskelentspannungen.

### Bedeutung der verbesserten Durchblutung

Wärme spielt auf körperlicher wie auf seelischer Ebene für Heilung und Gesunderhaltung eine grosse Rolle.

Auf der seelischen Ebene steht Wärme in engem Zusammenhang mit Wohlbefinden, Initiative, Geborgenheit und Gesundheit.

Auf der körperlichen Ebene ist Wärme das Zeichen einer guten Durchblutung. Das Blut hat die Funktion, Sauerstoff, Nähr- und Abwehrstoffe zum Gewebe zu transportieren und Abbaustoffe abzutransportieren. Ist ein Gewebe schwach durchblutet, erhält es weniger Sauerstoff, Nähr- und Abwehrstoffe, und die Abbaustoffe kommen langsamer zur Ausscheidung. Es ist gewissermassen «unterernährt».

Die durch Erwärmung zustandegekommene erhöhte Durchblutung bewirkt nun eine bessere «Ernährung» des Gewebes. Sie verbessert dadurch die Arbeitsleistung der Organe und stärkt geschwächte Organe. Im Krankheitsfall ist sie eine wirksame Unterstützung des Körpers in der Auseinandersetzung mit der Krankheit.

### Ausleitende Wirkung

Die Haut ist ein Ausscheidungsorgan. Viele Wickel wirken reinigend, indem sie die Ausscheidungsfunktion der Haut anregen: Wärmeeinwirkung regt die Schweissproduktion an. Diese kann pro Quadratmeter Körperoberfläche von 15 ml bis 500 ml pro 24 Stunden ansteigen, wobei neben Wasser und Kochsalz auch zahlreiche Stoffwechsel-Abbauprodukte wie Harnstoff und Harnsäure ausgeschieden werden.

### Spezifische Wirkung der verwendeten Substanz

Jeder Wickel mit einem Zusatz hat, nebst des Kälte- oder Wärmeeffekts, die ganz spezifische Wirkung der zugesetzten Substanz.

Dabei gibt es Substanzen mit bekannten Wirkungsweisen wie zB der *Senf*, welcher durch die intensive Hautreizung die Durchblutung anregt.

Es gibt andere Substanzen, die in der Anwendung als Wickelzusatz noch kaum erforscht und letztlich auch schwer prüfbar sind. Das Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe mit der korrekten praktischen Anwendung ergeben die Wirkung. Spielt es eine Rolle, die genaue Wirkungsweise zu kennen? Zerbrich Dir nicht den Kopf, sondern probiere die Wickel einfach mal aus. Der Überzeugungsweg geht letztlich immer über den Versuch.

Nebst den wissenschaftlich fassbaren, messbaren Wirkungen sind auch nicht messbare, sich im feinstofflichen, energetischen Bereich abspielende Wirkungen von Bedeutung. So wie jeder Mensch seine eigene Ausstrahlung hat, die uns angenehm oder unangenehm ist, uns anregt oder beruhigt, uns interessiert oder langweilt, so hat auch jede als Wickelzusatz zur Anwendung kommende Substanz ihre ganz eigene Ausstrahlung. Ich möchte Dich ermuntern, Dich auch für diese Wirkungen zu öffnen. Dabei wirst Du Neues erfahren. Versuche, während eines Wickels mit der Substanz in Kontakt zu kommen und Dich für ihre ganz feinen Schwingungen zu öffnen.



### Beruhigende, entspannende Wirkung

Wärme setzt bei verkrampften Muskeln den Muskeltonus herab: Die Muskeln entspannen sich und verspannungsbedingte Schmerzen lassen nach. Entspannung und Beruhigung folgen. Zudem bewirken die Wickel oft eine Vertiefung der Atmung.

Zur Beruhigung trägt aber auch ganz einfach das Aufmerksamwerden auf den eigenen Körper bei: das «Sich-in-den-Körper-Hineinspüren», das wie von selbst entsteht, sobald wir die Wärme oder Kälte eines Wickels auf der Haut spüren.

Damit richten wir unsere Aufmerksamkeit direkt zum Körper und noch mehr: Wir fixieren uns nicht mehr auf den Schmerz, sondern nehmen mit unseren Sinnen die Wärme, Kälte, den Reiz oder Geruch des Wickels wahr. Eine *Konzentrationsübung* kann dabei hilfreich sein und uns neue Wahrnehmungen ermöglichen.

Plötzlich stellst Du eine Veränderung Deiner Atmung fest: Sie ist tiefer und ruhiger geworden. So kannst Du Dich auf eine Reise durch den Körper begeben und danach in eine tiefe Entspannung sinken. Diese wiederum unterstützt den Heilungsprozess.

### Zuwendung

Das Verabreichen eines Wickels ist eine Form von Zuwendung.

Wer sich oder jemand aus der Umgebung einen Wickel macht, nimmt sich oder die andere Person ernst, schenkt seine Aufmerksamkeit und Zuwendung – und wir wissen alle, wie wohl das tut!

Deshalb ist es wichtig, einen Wickel in guter Atmosphäre zu verabreichen. Somit behandelst Du nicht nur die schmerzende Körperstelle, sondern gibst den Wickel im Sinne einer ganzheitlichen Zuwendung. Falls aber persönliche Spannungen vorhanden sind, können diese belastend wirken. Hier ist ein klärendes Gespräch vor dem Wickel sinnvoll.

Das Verabreichen eines Wickels ist auch für die pflegende Person etwas Schönes. Eine praktische Anwendung eignet sich oft besonders gut, unsere Zuwendung zu schenken...

### Ganzheitliche Wirkung

Wie aus den obigen Ausführungen hervorgeht, beschränkt sich die Wirkung der Wickel nicht auf den Körperteil, an dem er angelegt wurde, sondern beruht auf einem Zusammenspiel von Vorgängen auf der körperlichen und seelisch-geistigen Ebene. Ein Wickel beeinflusst den Organismus in seiner Ganzheit.

