

Persönliche PDF-Datei für Heilmann-Wagner E.

Mit den besten Grüßen von Thieme

www.thieme.com

Wickel und Auflagen bei Stress

Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift

2026

34–41

10.1055/a-2879-9982

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder zur Verwendung auf der privaten Homepage der Autorin/des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

Copyright & Ownership
© 2026. Thieme. All rights reserved.
Die Zeitschrift *Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift* ist Eigentum von Thieme.
Georg Thieme Verlag KG,
Oswald-Hesse-Straße 50,
70469 Stuttgart, Germany
ISSN 1862-2267

Das tut gut

WICKEL UND AUFLAGEN bei Stress und mentaler Erschöpfung ✎ Elke Heilmann-Wagner

KURZ GEFASST

- 1 Wickel und Auflagen können gemäß der Praxiserfahrung bei Stress und mentaler Erschöpfung als begleitende Maßnahmen tief entspannende und lösende Effekte entfalten.
- 2 Als Schlüsselmechanismen gelten nach dem Verständnis der Therapie die Wärmewirkung, Unterstützung des Nervensystems, Berührung und sinnlich-soziale Erfahrung sowie die speziellen Eigenschaften evtl. zugegebener ätherischer Öle.
- 3 Der Artikel beschreibt unter anderem die Anwendung von Öl-, Salben-, Bienenwachs- und Heublumenaufgaben sowie Nieren-, Bein- und Leberwickel.

Stress und mentale Erschöpfung zählen zu den häufigen Belastungsphänomenen unserer Zeit. Sie äußern sich nicht nur in psychischen Symptomen wie innerer Unruhe, Reizbarkeit oder Antriebsminderung, sondern wirken sich mitunter auch auf die körperliche Ebene aus. Schlafstörungen, Muskelverspannungen, Kopfdruck sowie vegetative Dysbalancen gehören zu den typischen Begleiterscheinungen.

Regeneration und nachhaltiges „Auftanken“ benötigen erfahrungsgemäß Zeit. Die eigentliche Erholungsphase beginnt erst dann, wenn körperliche und seelische Anspannung bewusst reduziert werden. Hierfür sind gezielte Ruhephasen essenziell, in denen Geist und Körper gleichermaßen zur Entspannung finden können. Ein gesunder Rhythmus zwischen An- und Entspannung bildet dabei eine wesentliche Grundlage für die Stabilisierung der psychovegetativen Balance [1].

Im Rahmen der naturheilkundlichen Pflege bieten Wickel und Auflagen eine sanfte Möglichkeit, regulierend auf diese Prozesse einzuwirken. Sie können den Menschen auf mehreren Ebenen ansprechen – körperlich, seelisch und, in einem erweiterten naturheilkundlichen Verständnis, auch auf einer feinstofflichen Ebene. Gerade in Phasen von Überforderung und innerer Erschöpfung können sie dazu beitragen, die Selbstwahrnehmung zu fördern und den Kontakt zur eigenen Mitte wiederherzustellen. Bei Stress und mentaler Erschöpfung werden besonders die folgend vorgestellten Wickel und Auflagen im Kontext einer wahrnehmungsorientierten naturheilkundlichen Pflege genutzt.

Grundlagen der Anwendung

Vor jeder Anwendung steht eine sorgfältige Einschätzung der individuellen Situation:

- aktueller Zustand (Unruhe, Erschöpfung, Wärme- oder Kältebedürfnis)
- Hautzustand, Verträglichkeit
- persönliche Vorlieben und biografische Prägungen (zum Beispiel negative oder positive Vorerfahrungen mit äußeren Anwendungen oder Berührung)

Wickel und Auflagen sollten stets in eine ruhige, geschützte Atmosphäre eingebettet sein. Dies schließt unter anderem klare Informationen und Anleitung, auch zur späteren Selbstpflege, ein, ebenso wie achtsame, respektvolle Berührung und ausreichend Zeit für Nachruhe. Die Synergie dieser Aspekte zählt zum Prinzip der Anwendungen.

Feine Stofflichkeit

Der Begriff der „feinen Stofflichkeit“ lässt sich im pflegerischen Kontext als das Zusammenspiel von Wahrnehmung, Berührung, Temperaturreiz und Duft verstehen. Wickel und Auflagen wirken nicht allein über physikalische oder pharmakologische Reize, sondern über das Erleben. Dazu zählen:

- Qualität und Textur des Stoffes auf der Haut
- achtsame Zuwendung und Berührung während der Anwendung
- Temperatur als regulierender Impuls
- Zusätze, zum Beispiel Ingwer, Heublumen
- Duft als emotionaler Anker, zum Beispiel ätherische Öle

Diese Faktoren nehmen insbesondere das vegetative Nervensystem in den Blick und unterstützen Regulation, Entspannung sowie eine vertiefte Selbstwahrnehmung. Die Haut fungiert hierbei als wesentliches Wahrnehmungs- und Regulationsorgan. Wickel werden dadurch zu einer sinnlich erfahrbaren Intervention, die nicht nur physisch stattfindet, sondern erlebt wird.

Wie unterstützen Wickel und Auflagen?

Die mit Wickeln und Auflagen assoziierten Effekte basieren auf mehreren Faktoren.

Wärmewirkung

Warme Wickel fördern die Durchblutung und Muskelentspannung. Durch die Wärme erweitern sich die Blutgefäße, wodurch das Gewebe besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Gleichzeitig werden Stoffwechselprodukte schneller abtransportiert.

tiert. Dies kann helfen, körperliche Spannungen abzubauen, die häufig mit Stress verbunden sind, zum Beispiel im Schulter-, Nacken- oder Rückenbereich [3].

Unterstützung des Nervensystems

Wärme und sanfter Druck zielen auf eine Beruhigung des vegetativen Nervensystems ab, einschließlich einer Aktivierung des Parasympathikus, der für Ruhe und Regeneration zuständig ist. Dadurch können Herzschlag und Atmung ruhiger werden, was zu einem Gefühl von Entspannung und innerem Loslassen führt [2]. Gerade bei mentaler Erschöpfung unterstützt dies den Körper dabei, einen dauerhaften Stressmodus zu verlassen.

Psychische und emotionale Situation

Ein Wickel vermittelt ein Gefühl von Schutz und Geborgenheit. Das Umhülltsein durch Tücher oder Auflagen kann ähnlich beruhigend wirken wie eine Decke oder Umarmung. Diese psychische Komponente ist besonders wichtig bei Stress, Nervosität und emotionaler Erschöpfung. Berührung, Wärme und Ruhezeit fördern das Wohlbefinden und können Angst sowie innere Unruhe reduzieren.

Zusätzliche Verwendung von Heilpflanzen und Ölen

Wickel können durch Zusätze ätherischer Öle zum Beispiel von Lavendel, Melisse oder Rosenöl ergänzt werden. Diese werden als beruhigend, entspannend und schlaffördernd erlebt. Besonders Lavendel werden stressreduzierende Eigenschaften zugeschrieben – er wird häufig bei Schlafproblemen und nervöser Unruhe eingesetzt.

Wickel und Auflagen können durch verschiedene weitere Heilpflanz Zubereitungen ergänzt werden, zum Beispiel in Form von Tee, Salben und Kräuterauszügen. Als besonders beruhigend gelten Lavendel, Kamille oder Rosenblüten. Sie können bei Stress, innerer Unruhe und Schlafproblemen eingesetzt werden. Je nach Ziel werden die passenden Pflanzen und Anwendungen ausgewählt, um die Wirkung der Wickel zu unterstützen.

Ölauflagen

Ölauflagen verbinden die wohltuenden Eigenschaften der Trägeröle mit den hochspezifischen Kombinationen der Inhaltsstoffe ätherischer Öle. In Zusammenhang mit diesen Anwendungen werden insbesondere beruhigende, stimulierende, ausgleichende, angstlösende, schlaffördernde, entspannende und emotional lösende Eigenschaften berichtet.

Parasympathikus-assoziierte ätherische Öle

Parasympathikus-assoziierte ätherische Öle stehen für Regeneration, Ruhe und Erholung, zum Beispiel:

- Mandarine
- Bergamotte
- Römische Kamille
- Tonkabohne

- Atlaszeder (Cave: Zedernblattöl ist hautreizend und krampferzeugend, daher ist es wichtig, dass auch das Holz beigefügt wird)
- Zitruschalenöle

Ätherische Öle zur Unterstützung des Sympathikus

Ätherische Öle mit Bezug zum Sympathikus sollen bei Müdigkeit, Antriebsarmut und Abgeschlagenheit unterstützen, zum Beispiel:

- Rosmarin cineol
- Cajeput
- Eukalyptus radiata
- Weißtanne
- Thymian (Chemotyp beachten: Thymian ct. Thymol wäre für Kinder zu stark, daher hier besser Thymian ct. Linalool)
- Zitroneneukalyptus

Ausgleich und Regulation

Nach dem Grundgedanken der Aromatherapie sollen durch diese Öle die Funktion von Sympathikus und Parasympathikus harmonisiert und in Balance gebracht werden, zum Beispiel:

- Rosengeranie
- Rose
- Lavendel
- Petit Grain
- Ho-Blätter
- Sandelholz
- Zypresse
- Weihrauch [3]

Cave: Alle Zitrusöle wie Mandarine, Zitruschalenöle und Bergamotte wirken phototoxisch und sollten auf der Haut nicht mit UV-Strahlung in Kontakt kommen.

Material

- passendes ätherisches Öl
- Basisöl (fettes Öl, zum Beispiel Mandel- oder Jojobaöl)
- Baumwolltuch (doppelt oder dreifach gelegt, passend zur Auflagestelle, gegebenenfalls Einmaltuch/Kompresse)

ZUSATZINFORMATION

Kontraindikationen von Ölauflagen

In folgenden Fällen dürfen Ölauflagen mit ätherischen Ölen nicht angewandt werden:

- Abneigung gegen einen bestimmten Duft
- allergische Reaktionen auf Inhaltsstoffe
- erhöhte Reizbarkeit (gesteigerte Erregbarkeit des Nervensystems, zum Beispiel mit Unruhe oder Nervosität), Krampfbereitschaft
- Kinder unter 6 Monaten: keine ätherischen Öle (Kampfer oder mentholhaltige Öle können beim Säugling zu einem Glottiskrampf führen!); Vorsicht bis zum 6. Lebensjahr
- während klassisch-homöopathischer Behandlung

- wärmendes Zwischentuch (etwas größer als die Ölauflage) oder Rohwolle
- Außentuch (Woll- oder Badetuch, groß genug zum Einwickeln des Körpers oder der Gliedmaße)
- 2 Wärmflaschen/Wärmelemente oder erwärmte Teller
- Butterbrotpapier

Dosierung

- Erwachsene: 1- bis 3%iges Ölgemisch
- Kinder und ältere Menschen: 0,1–1 %

Die Dosierung sollte stets niedrig gewählt und individuell an den Zustand des Menschen angepasst werden. In der Praxis gilt: Weniger ist oft mehr. Das Ölgemisch sollte bestehen aus einem Pflanzenöl (zum Beispiel Oliven-, Sonnenblumen- oder Mandelöl) und 100% reinem, natürlichem ätherischen Öl.

Durchführung

- Innentuch mit dem Ölgemisch beträufeln
- in Butterbrotpapier einpacken
- zwischen 2 flach gefüllten Wärmflaschen erwärmen
- Ölauflage aus dem Papier nehmen und auf die Auflagestelle (Brust oder Solarplexus) legen
- mit Zwischentuch oder Rohwolle abdecken
- Patient*in mit dem Außentuch einwickeln
- gegebenenfalls zusätzlich ein Wärmeelement auflegen und für warme Füße sorgen
- gut mit einer Decke einhüllen

Wer keine Wärmflaschen zur Verfügung hat, kann die vorbereitete Ölauflage auch zwischen zwei vorgewärmten Tellern (Mikrowelle oder Backofen) anwärmen. Bei motorisch unruhigen Patient*innen kann statt des Außentuchs ein eng anliegendes T-Shirt verwendet werden.

TABELLE 1

Dosierung ätherischer Öle

Menge ätherisches Öl	Menge Pflanzenöl	Konzentration der Ölmischung
1 Tropfen	50 ml	0,1 %
1 Tropfen	20 ml	0,25 %
1 Tropfen	10 ml	0,5 %
1 Tropfen	5 ml	1 %
20 Tropfen	99 ml	1 %
2 Tropfen	5 ml	2 %
3 Tropfen	5 ml	3 %



Abb. 1 Salbenauflage. Quelle: Elke Heilmann-Wagner, Bobenheim am Berg

Anwendungsdauer und -häufigkeit

Die Ölauflage sollte ca. 20 Minuten liegen bleiben – oder so lange, wie es als angenehm empfunden wird. Die Anwendung erfolgt einmal täglich – nach 5 Tagen 2 Tage pausieren, damit es zu keiner Reizgewöhnung kommt.

Salbenauflagen

Entsprechend der Praxiserfahrung gelten Salbenauflagen als sanfte äußere Anwendungen zur Regulation des vegetativen Nervensystems. Sie stellen eine verbreitete und zugleich sehr schonende Form äußerer Anwendungen in der Naturheilkunde dar. Sie ermöglichen eine Aufnahme pflanzlicher Substanzen (vor allem ätherische Öle, Cumarine und Senföle) über die Haut und werden insbesondere dann eingesetzt, wenn eine direkte mechanische Behandlung – etwa durch Einreibung oder Massage – nicht angezeigt ist.

Durch die Applikation ohne Druck und Reibung eignen sich Salbenauflagen besonders für schmerzempfindliche, entzündete oder berührungssensible Haut- und Körperbereiche. Im Kontext von Stress, innerer Unruhe und mentaler Erschöpfung gewinnen sie zunehmend an Bedeutung, da sie nicht nur mit einer lokalen, sondern auch einer systemisch regulierenden Wirkung auf das vegetative Nervensystem assoziiert werden.

Therapeutische Grundgedanken und Ansätze

Je nach eingesetzter Substanz unterstützen Salbenauflagen dem Therapiagedanken nach lokale und systemische Regulationsprozesse – sowohl bei akuten Belastungszuständen als auch bei chronischer Überforderung. Im Mittelpunkt steht dabei nicht nur die Physis, sondern auch die vegetativ-psychische Belastung, beson-

ders bei Stresssymptomatik, Schlafstörungen, innerer Unruhe und emotionaler Erschöpfung.

Auswahl der Salben

Die Auswahl der geeigneten Salbe erfolgt indikationsbezogen und unter Berücksichtigung von Beschwerdebild, Hautzustand, individueller Verträglichkeit sowie möglichen Allergien und Kontraindikationen.

Zum Einsatz kommen pflanzliche, metallische oder kombinierte Salbenpräparate. Eine besonders verbreitete Kombination im Bereich psychosomatischer Belastungen ist Aurum Lavandula comp. Salbe als Herzaufgabe mit Lavendel, Rose, Gold. Sie wird im anthroposophischen Kontext häufig bei innerer Anspannung, Stresszuständen und emotionaler Dysbalance eingesetzt. Nach Lesart der Therapie werden ihr beruhigende und harmonisierende Eigenschaften zugeschrieben, insbesondere:

- beruhigend auf Herzklopfen und Nervosität
- emotional stabilisierend
- entspannend und ausgleichend
- Wärme und Geborgenheit vermittelnd
- unterstützend bei Angst, innerem Druck und Schlafstörungen

Material

- Salbe
- Spatel
- Baumwolltuch oder Vlieskomresse (ca. 10×10 cm)
- Butterbrotpapier oder Tüte
- evtl. Watte oder Rohwolle
- evtl. Moltontuch
- Außentuch (zum Beispiel Wolltuch)
- evtl. Fixierungsmaterial (zum Beispiel Mullbinde, Schal)
- Wärmflasche oder wärmendes Körnerkissen

Herstellung und Anwendung der Salbenaufgabe

Die Salbe wird mithilfe eines Spatels gleichmäßig auf ein Baumwolltuch oder eine Komresse aufgetragen. Je nach Substanz erfolgt die Schichtdicke dünn bis ca. 1–2 mm. Anschließend wird die Aufgabe in Butterbrotpapier eingepackt, leicht angewärmt, auf die betroffene Körperregion aufgelegt und mit der Rohwolle abgedeckt. Die Fixierung erfolgt mit einem geeigneten Tuch oder Verband, gegebenenfalls ergänzt durch Wärmeelementkissen.

Die Einwirkzeit beträgt in der Regel 30–60 Minuten, kann jedoch je nach Indikation deutlich verlängert werden. In geeigneten Fällen ist auch eine Anwendung über mehrere Stunden oder über Nacht möglich.

Bienenwachsaufgabe als „herzwärmender“ Wickel

Die Bienenwachsaufgabe ist eine wärmende Herz- und Solarplexusanwendung, die besonders in Phasen von Belastung, Unsicherheit, Trauer oder Neuorientierung eingesetzt wird. Sie steht für körperliche und seelische Wärme, Geborgenheit, Stabilität, emotionale Unterstützung und allgemeine Stärkung.



Abb. 2 Bestandteile einer Bienenwachsaufgabe. Quelle: Elke Heilmann-Wagner, Bobenheim am Berg

Die Kombination aus Bienenwachs, Olivenöl und ausgewählten, harmonisierenden ätherischen Ölen (unter anderem Mandarine rot, Rose, Lavendel fein, römische Kamille, Benzoe Siam) wird in der Praxis als beruhigend und ausgleichend auf das vegetative Nervensystem beschrieben. Sie soll nach diesem Verständnis dabei helfen, innere Anspannung zu lösen, das emotionale Gleichgewicht zu fördern und neue Kraft zu schöpfen.

Angewendet wird die angewärmte Wachs-Öl-Folie direkt auf dem Herzbereich oder Solarplexus, abgedeckt mit einem Schafwollvlies. Zur Intensivierung kann zusätzlich ein nur leicht erwärmtes Körnerkissen aufgelegt werden. Die Anwendung erfolgt nach Bedarf bis zu zweimal täglich und kann ohne zeitliche Begrenzung durchgeführt werden. Dadurch bietet sich die Bienenwachsaufgabe sowohl bei akuten emotionalen Belastungen als auch bei längeren Phasen der Regeneration und Stabilisierung an.

Wärmende Heublumenauflage

Heublumen zählen zu den klassischen Anwendungen der europäischen Naturheilkunde und werden seit langem wegen ihrer wärmenden, beruhigenden und regenerierenden Aspekte geschätzt. Sie bestehen aus einer vielfältigen Mischung aus getrockneten Gräsern, Blüten, Samen, Früchten, kleinen Blättern und Stängeln verschiedener Wiesenpflanzen. Besonders hochwertige Heublumen stammen von artenreichen Bergwiesen, auf denen sich auf kleinem Raum eine bemerkenswerte Vielfalt heilkräftiger Pflanzen findet. Ihren charakteristischen aromatischen Duft entwickeln sie erst durch den Fermentationsprozess während der Trocknung des Heus. Ein zentraler Wirkstoff ist das Cumarin, insbesondere aus dem Ruchgras. Dieses verleiht den typischen warmen Duft, der an Waldmeister oder Tonkabohne erinnert. Aufgrund seiner lipophilen Eigenschaften wird Cumarin über die Haut gut aufgenommen [4].

Beruhigende und entspannende Eigenschaften in der Diskussion

Im naturheilkundlichen Kontext finden Heublumen häufig Verwendung bei stressbedingten Beschwerden, innerer Unruhe, Nervosität sowie chronischer mentaler und körperlicher Erschöpfung. Folgende Eigenschaften werden mit den Anwendungen verbunden:

- beruhigend und sedierend
- entspannend auf Muskulatur und vegetatives Nervensystem
- schlaffördernd
- krampflösend
- durchblutungssteigernd
- stoffwechselanregend
- tonusmindernd bei muskulärer Anspannung

Gerade bei Menschen mit anhaltender psychischer Belastung zeigt sich häufig eine Kombination aus vegetativer Übererregung, Schlafstörungen, muskulären Verspannungen und Erschöpfung. Hier setzen Heublumenanwendungen ganzheitlich an: Die Wärme fördert die parasympathische Aktivität, senkt muskuläre Spannung und unterstützt das Loslassen auf körperlicher wie mentaler Ebene.

Anwendungsfelder von Stress bis Überlastung

Als wohltuend werden Heublumenauflagen unter anderem beschrieben bei:

- innerer Unruhe
- Stressreaktionen
- Nervosität
- mentaler Überlastung
- chronischer Müdigkeit
- emotionaler Erschöpfung
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Unterstützung der Lebertätigkeit
- Beschwerden des Rückens und der Gelenke

Praktiker empfehlen eine regenerative Abendanwendung, um nach hoher mentaler Beanspruchung den Übergang in Ruhe und Schlaf zu erleichtern.

Kontraindikationen

Nicht angewendet werden sollten warme Heublumenauflagen bei:

- akuten Entzündungen
- offenen Wunden
- ausgeprägter Kreislaufschwäche
- Sensibilitätsstörungen
- bekannter Allergie gegen Heublumen
- akutem rheumatischen Schub

Relative Kontraindikation / Vorsicht:

- Antikoagulationstherapie (z.B. Marcumar): Temperatur und Anwendungsdauer individuell anpassen; keine Anwendung bei frischen Blutungen oder ausgeprägter Blutungsneigung

Für den Schwerpunkt Stress und mentale Erschöpfung empfehlen Anwender den warmen Heublumensack im Schulter-, Nacken- oder Leberbereich.

Material

- Heublumensack
- Topf mit Siebeinsatz und Deckel (alternativ bieten sich auch Dampfkochtopf, Küchenmaschine, Dampfgarer oder Wärmeofen an)
- Zwischentuch – Geschirrtuch oder Moltontuch
- Außentuch – breites Wolltuch oder großes Bade- oder Molton-Handtuch
- Wärmflasche, Moorpäckung oder warmes Körnerkissen
- gegebenenfalls Knierolle

Durchführung

Heublumensack trocken oder unter dem Wasserhahn vorsichtig angefeuchtet über Dampf erwärmen. Durch das vorherige Wässern des Sacks wird ein Gärungsprozess in Gang gesetzt, und ein Teil des Cumarins geht in Lösung.

Merke: Der Heublumensud beziehungsweise Heublumensack hinterlässt Flecken, daher das Außentuch mit einem Zwischentuch schützen.

Für die Erwärmung des Heublumensacks bieten sich unterschiedliche Varianten an:

- im Topf mit Siebeinsatz und Deckel 20–30 Minuten über Wasserdampf erhitzen
- im Dampfkochtopf mit Siebeinsatz erhitzen und 3–5 Minuten aufdampfen lassen
- im Dampfgarer 5 Minuten bei 100 °C aufdampfen
- in den Varomaaufsatz des Thermomix, Einstellung Varoma, Stufe 1, mit 1 l Wasser 20 Minuten aufdampfen, dabei den Heusack 2–3 × wenden
- im Wärmeofen 20 Minuten bei 100 °C erwärmen

Den Heublumensack anschließend, wenn er eine Temperatur von ca. 42 °C erreicht hat, direkt auf die entsprechende Hautpartie (zum Beispiel über einem Organ oder auf einer Reflexzone) vorsichtig anlegen, mit einem Zwischentuch abdecken und zusätzlich einen Wärmeträger (zum Beispiel Wärmflasche) auflegen. Mit ei-

nem Außentuch den Heusack gut einhüllen. Geeignete Auflageorte sind unter anderem:

- Nacken- und Schulterbereich bei stressbedingten Verspannungen
- Brustauflage bei innerer Unruhe
- Leberauflage zur vegetativen Entlastung und tiefen Entspannung
- Solarplexus/Oberbauch zur Beruhigung des vegetativen Nervensystems

Nach dem Entfernen des Heublumensacks die Haut inspizieren und bei Bedarf abtrocknen. Auftretende Rötungen sind normal und ein Indikator für gute Haut- und Gewebedurchblutung. Direkt im Anschluss das Außentuch erneut anlegen und zudecken.

Anwendungsdauer und -häufigkeit

1–2 × tgl. für ca. 40 Minuten auflegen beziehungsweise so lange es als angenehm empfunden wird, gegebenenfalls über mehrere Tage wiederholen; nach spätestens 5 Tagen Anwendung folgen 2 Tage Pause, damit es zu keiner Reizgewöhnung kommt.

Nachbereitung

In der Nachruhephase von 30–45 Minuten wird die Wärme gehalten, und die Entspannung kann sich weiter entfalten. In dieser Zeit kann die Haut abtrocknen und der Gefäßtonus sich normalisieren. Der aufgedampfte Heusack kann 2–3 Mal verwendet werden. Er muss jedoch zwischen den Anwendungen immer gut getrocknet und aufgeschüttelt werden, damit sich kein Schimmel bildet. Wurde der Sack hingegen angefeuchtet beziehungsweise gewässert, sollte er nur einmal verwendet werden, da eine ausreichende Trocknung nicht gewährleistet ist und die meisten wertvollen Inhaltsstoffe bereits verloren sind.

Therapeutischer Mehrwert in der Praxis

Heublumenanwendungen verbinden mehrere therapeutische Prinzipien:

- Wärmetherapie
- Aromatherapie durch natürliche Pflanzenstoffe
- transdermale Inhaltsstoffaufnahme
- gezielte Ruhe- und Regenerationszeit
- Daher werden sie besonders bei Patient*innen angewandt, die unter dauerhafter Anspannung, Reizüberflutung und mentaler Erschöpfung leiden und einen niedrigschwelligen Zugang zur Entspannung suchen.

Nierenwickel

Nierenwickel werden besonders bei Erschöpfung, Stress, Nervosität und „Ausgebranntsein“ aufgelegt; Die Nierenregion wird in der Naturheilkunde oft mit Lebenskraft und Regeneration verbunden. Aus Sicht der Therapie sind damit Effekte verbunden wie:

- tiefe Wärme
- vegetative Entspannung
- Loslassen und Ruhe
- Förderung des Schlafes
- regenerative Unterstützung

Ein warmer Ingwer-Nierenwickel wird oft bei Erschöpfung empfohlen, da er tief durchwärmt und entspannend wirkt.

Durchführung feucht-heißer Ingwerwickel

Da ein Ingwerwickel den Organismus anregen soll, sollte er vorzugsweise am Vormittag oder zur Mittagszeit durchgeführt werden. Nach der Anwendung fühlen sich viele Betroffene wach, erfrischt und energiegeladener. Dennoch ist – je nach Indikation – eine Nachruhe von mindestens 15 Minuten empfehlenswert. Die Durchführung geschieht wie folgt:

- Ingwer mit ca. 150 ml heißem Wasser (ca. 70 °C) übergießen und zugedeckt 5–10 Minuten ziehen lassen
- Innentuch auf die benötigte Größe (ca. 20 × 30 cm) falten, aufrollen und in ein Auswringtuch einwickeln
- Ingweraufguss durch ein Sieb in eine Schüssel abseihen (bei Ingwerpulver ist kein Abseihen notwendig) und mit weiteren 500 ml heißem Wasser auffüllen
- Innentuch in den Aufguss eintauchen, gut durchtränken und anschließend kräftig auswringen
- das Tuch im Auswringtuch zum Patienten bringen und erst unmittelbar vor dem Auflegen auswickeln
- Temperatur prüfen und die Auflage über der Nierenregion so auflegen, dass die Wärme als angenehm empfunden wird
- Auflage mit einem Außentuch fixieren und den Betroffenen gut zudecken.
- keine zusätzliche Wärmflasche auf die Ingwerauflage legen
- für eine ruhige und möglichst abgedunkelte Umgebung sorgen
- während der ersten 2–3 Minuten beim Betroffenen bleiben und anschließend die Anwendung möglichst nicht stören
- den Betroffenen über mögliche aktivierende Effekte informieren
- Auflage vorzeitig entfernen, wenn sie als unangenehm empfunden wird oder eine zu starke lokale Wärmeentwicklung entsteht

Nach dem Entfernen der Auflage die Haut bei Bedarf mit lauwarmem Wasser reinigen, sorgfältig trocknen und mit einem neutralen Hautöl pflegen. Das Außentuch für die Nachruhe erneut anlegen.

Anwendungsdauer und -häufigkeit

1 × tgl. für ca. 20–30 Minuten auflegen, gegebenenfalls über mehrere Tage wiederholen; nach spätestens 5 Tagen Anwendung folgen 2 Tage Pause, damit es zu keiner Reizgewöhnung kommt.

Kalter Fuß- und Beinwickel (nasse Strümpfe)

Ein kalter Fuß-Bein-Wickel wird in der Wickelheilkunde mit ausgleichenden und schlaffördernden Eigenschaften assoziiert. Diese klassische Kneipp-Anwendung eignet sich entsprechend besonders bei Unruhe, Einschlafstörungen und innerer Hitze (subjektives Wärmegefühl, Hitzewallungen) und ist einfach und schnell umsetzbar. Sie gilt nach Lesart der Therapie als ableitend, regulierend auf das vegetative Nervensystem und schlaffördernd [2].

Für die Durchführung werden kühle (16–18 °C), feuchte Baumwollstrümpfe angezogen, mit trockenen Wollstrümpfen überzogen und bis zur Erwärmung der Strümpfe belassen.

Kalter Lendenwickel

Der kalte Lendenwickel gilt unter Praktikern als wärmeproduzierend, verdauungsfördernd, schmerzlindernd, entkrampfend im Abdomen, entspannend, schlaffördernd und blutdruckregulierend (bis leicht blutdrucksenkend) [2]. Zu den Anwendungsbereichen (wie immer ergänzend zu anderen, evtl. zunächst angezeigten Therapien) zählen:

- Einschlafstörungen
- Stress
- vegetative Übererregbarkeit
- Hypertonie
- Blähungen, Obstipation
- abdominelle Beschwerden, verursacht durch Entzündungen/Reizungen im Verdauungstrakt, zum Beispiel Magen, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, Darm
- Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür
- Gastritis
- Reizdarmsyndrom

Kontraindikationen

Nicht angewandt werden darf der kalte Lendenwickel bei Infekten der Harnwege, während der Menstruation und bei starkem Kältegefühl oder Frösteln.



Abb. 3 Kalter Lendenwickel. Quelle: Elke Heilmann-Wagner, Bobenheim am Berg

Material

- Schüssel mit kaltem Wasser (ca. 15–18 °C)
- Innentuch (Leintuch, ca. 40 × 160 cm)
- Zwischentuch (Baumwoll-, Flanell- oder Frottiertuch, ca. 40 × 160 cm)
- Außentuch (Wolltuch, ca. 45 × 160 cm)

Durchführung

Das Wolltuch im Bett in Höhe des Rippenbogens bis Mitte Oberschenkel ausbreiten. Dann das Zwischentuch darüberlegen. Das Leintuch im kalten Wasser tränken und gut auswringen. Gut stramm an den Körper anwickeln, damit sich keine Luftkammern bilden, die eine Erwärmung erschweren könnten. Dann das Zwischentuch und Außentuch in der gleichen Weise anmoderieren und gut zudecken.

Richtig angelegt und mit entsprechender Reizantwort des Körpers sollte sich der Wickel nach 10 Minuten nicht mehr kalt anfühlen. Ist dies nicht der Fall, mit einer Wärmflasche und warmem Tee unterstützen. Hilft dies auch nicht, die Anwendungen abbrechen.

Anwendungsdauer und -häufigkeit

Der Wickel wird 45–75 Minuten angelegt bis zur Wiedererwärmung und gegebenenfalls schweißtreibenden Wirkung, 1 × tgl, kurmäßig auch über 2–3 Wochen. Nach Abnahme des Wickels bei starkem Schwitzen den Körper mit klarem Wasser abwaschen, abtrocknen, nochmals einhüllen und für weitere 15–30 Minuten nachruhen.

Gestaltung der Anwendungssituation

Die Wirkung von Wickeln und Auflagen wird wesentlich durch beruhigende Impulse aus der Umgebung beeinflusst. Dazu zählen gedämpftes Licht, ruhiges Arbeiten in entspannter Atmosphäre und achtsame Sprache, ebenso wie warme Hände, ein körpergrenzenbetontes Umhüllen mit einer Decke sowie ausreichend Nachruhe. Die Anwendung wird so zu einem Moment der Zuwendung und Selbstwahrnehmung – eine Qualität, die gerade bei Erschöpfung von großer Bedeutung ist.

Ausblick

Wickel und Auflagen sind meiner Erfahrung nach weit mehr als einfache physikalische Anwendungen. In ihrer feinen Stofflichkeit verbinden sie sensorische Reize, Berührung, Temperatur und Duft zu einer vielschichtigen Intervention, die den Menschen in seiner Gesamtheit anspricht. Gerade bei Stress und mentaler Erschöpfung sollen sie nicht aktiv „fordern“, sondern einladen: zur Ruhe, zum Spüren und zum Loslassen. In einer Zeit, die stark von Beschleunigung, Reizüberflutung und kognitiver Überforderung geprägt ist, schaffen Wickel und Auflagen einen Gegenpol – einen geschützten Raum, der zur Regulation einlädt.

Auf physiologischer Ebene adressieren sie an den Parasympathikus und damit an Regeneration, Schlaf und vegetative Stabili-

tät. Gleichzeitig sprechen sie die Haut als Sinnesorgan – und damit verbundene emotionale Prozesse – an. Das Erleben von Wärme, Hülle und achtsamer Zuwendung kann Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln – Qualitäten, die insbesondere in Phasen innerer Erschöpfung und emotionaler Instabilität von großer Bedeutung sind.

Die eingesetzten Substanzen wie Lavendel, Bergamotte oder Rose verstärken die Wirkung der Wickel und Auflagen, indem sie über den Geruchssinn direkt das limbische System ansprechen und dadurch emotionale Entlastung sowie vegetative Regulation fördern. Insbesondere Lavendel bildet hierbei eine gut belegte Brücke zwischen klassischer Naturheilkunde und moderner Stressmedizin [3].

Nicht zuletzt liegt eine wesentliche Qualität der Anwendungen in der Beziehungsgestaltung: Wickel sind immer auch eine Form von Zuwendung. Sie schaffen Kontakt – sowohl zum eigenen Körper als auch, im professionellen Kontext, zwischen Behandelnden und Patient*innen. Damit stellen Wickel und Auflagen eine niedrigschwellige, nebenwirkungsarme und zugleich den Menschen in seiner Tiefe ansprechende Methode dar, die sich hervorragend in die naturheilkundliche Praxis integrieren lässt. Dies gilt insbesondere auch bei chronischem Stress, Erschöpfung und vegetativen Dysbalancen.

 Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/a-2879-9982>

Literatur

- [1] Kaluza G. Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch. Stress erkennen, verstehen, bewältigen. 7. korrigierte Aufl. Berlin: Springer; 2018
- [2] Bachmann RM, Schleinkofer GM. Natürlich gesund mit Kneipp: Fit und schön – über 60 Wasseranwendungen für zu Hause. Stuttgart: Trias; 2013
- [3] Zimmermann E. Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe: Kursbuch für Ausbildung und Praxis. 6. Aufl. Stuttgart: Haug; 2018
- [4] Knüsel O. Heublumen und Heublumenextrakte. Schweiz Z Ganzheitsmed. 2000; 12 (7/8): 397–403

Weiterführende Literatur

- [5] Bartens W. Wie Berührung hilft: Warum Frauen Wärmflaschen lieben und Männer mehr Tee trinken sollten. München: Knaur; 2014
- [6] Bächle-Helde B, Bühring U. Heilsame Wickel und Auflagen aus Heilpflanzen, Quark und Co. 2. Aufl. Stuttgart: Eugen Ulmer; 2019
- [7] Bächle-Helde B, Bühring U. Heilsame Wickel und Auflagen aus Heilpflanzen, Quark & Co. Stuttgart: Eugen Ulmer; 2014
- [8] Bühring U. Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde: Grundlagen - Anwendungen - Therapie. 5. Aufl. Stuttgart: Haug; 2021
- [9] Sonn A, Baumgärtner U, Merk B. Wickel und Auflagen: Naturheilkundliche Pflegemethoden erfolgreich anwenden. 4. Aufl. Stuttgart: Thieme; 2014



ELKE HEILMANN-WAGNER

Elke Heilmann-Wagner ist Krankenschwester, Lehrerin für Pflegeberufe und freiberufliche Dozentin für komplementäre Pflege. Sie führt Weiterbildungen und Kursleitungen im Bereich Wickel und Auflagen, Heilpflanzenkunde, Aromapflege und Basale Stimulation nach Prof. Dr. Fröhlich® in der Pflege durch und ist Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA sowie 1. Vorsitzende von Linum e. V. (www.linum-wickel.com).

E-Mail: info@elkeheilmannwagner.com
Internet: www.elkeheilmannwagner.com