

## Dufte Sache – Wickel vom Heuboden

Ursel Bühring und Bernadette Bächle-Helde sind Praktikerinnen per se und stammen aus der Region. Gemeinsam haben sie sich dem Thema heilsame Wickel und Auflagen gewidmet. Herausgekommen ist ein Buch mit verblüffend einfachen Anwendungen, für deren Heilgrundlagen ein Griff in den Vorratschrank, Garten oder den Heuspeicher genügt.

Ein Paperbackbuch – Innen wie Außen – praktisch zu handhaben. Schon beim Durchblättern fallen ein Schnelüberblick sowohl über die richtigen Wickel je nach Beschwerdebild als auch einen Schnelzugriff nach den Kriterien Kinder, Senioren oder zur schnellen Entspannung bieten. So entfällt lästiges Suchen, der Leser kann auf den ersten Blick die passenden Seiten aufschlagen.

Nach einem kurzen geschichtlichen Abriss über die Anwendung von Wickeln in früheren Zeiten und Kulturen erläutern die Autorinnen die feinen Unterschiede zwischen Wickeln, Auflagen, Kompressen, Packungen, Kataplasma und Kneippwickeln sowie deren jeweilige Wirkungsweisen.

Daran schließt sich im Kapitel „Man nehme...“ an, welche Zutaten sich für die verschiedenen Wickel und Auflagen eignen. Schnell merkt der Leser – aus dem Buch spricht die jahrelange

Erfahrung der beiden gelernten Krankenschwestern und Pflanzenfachfrauen. Getreu dem Motto „Warum kompliziertes anwenden, wenn es auch einfach geht“ hält zur Fixierung eines Wickels im Schulter-Nackengebiet auch schon mal eine ausrangierte Leggings her. So viel Improvisationsgeist punktet.

Nach Beschwerden geordnet zieht sich nun durchs Buch, was Bühring und Bächle für die Behandlung und Linderung von Erkältungen, Gelenk- und Rückenschmerzen, Schlaf-, Verdauungs- oder Menstruationsproblemen dem Leser an die Hand geben. Dazu zählen, gut bebildert und schrittweise beschrieben, die jeweiligen Anwendungen. Dazu zählen aber auch die informativen Pflanzensteckbriefe, die auf Inhaltsstoffe, Heilwirkung und Einsatzgebiete eingehen. Extra gehaltene Randnotizen weisen auf gesonderte Anmerkungen und zu beachtende Vorsichtsmaßnahmen hin. Die im Folgenden aufgeführten Text-



Der Heuwickel wird über Wasserdampf erwärmt (Bild oben). Die Zwiebelauflage (r.) wird am geschicktesten mit einem darübergezogenen Stirnband fixiert.

passagen zum Thema Heublumenkissen und seine Anwendung sind dem Buch „Heilsame Wickel und Auflagen“ von Bernadette Bächle-Helde und Ursel Bühring, Ulmer Verlag 2013 mit freundlicher Genehmigung des Verlages entnommen.

### „Schmerzmittel aus der Wiese“

**Heublumenkissen** sind „das Schmerzmittel aus der Wiese“, effektiv und wohlriechend. Ein Klassiker aus der Kneipp-Therapie. Anwendungsgebiet für den schmerzstillenden Sommerduft sind Verspannungen im Schulter-Nackengebiet, Muskelver-



spannungen, chronische Rückenschmerzen. Ebenso werden sie eingesetzt bei krampfartigen Schmerzen im Magen-Darm-Bereich und chronischen Gelenksbeschwerden wie Rheuma und Verschleißerscheinungen – überall da, wo Wärme tut. Ein Kissen mit nach Sommerwiese duftenden Heublumen ist durch die Wirkstoffe der Heublumen angenehm schmerzlindernd und krampflösend. Durch die Erwärmung wird der Stoffwechsel aktiviert.

### Das wird gebraucht

- Heublumenkissen (erhältlich in Apotheke, Reformhaus oder bei speziellen Anbietern).
- Topf mit Siebeinsatz zum Dämpfen, evtl. auch Erwärmung im Dampfgarer.
- Außentuch zum Befestigen oder sonstiges Fixiermaterial.

### So geht es

- In einem Topf wenig Wasser erhitzen und das Heublumenkissen, auf einem Siebeinsatz platziert, unter Dampf erwärmen.
- Vorsicht: das Heublumenkissen darf nicht im Wasser liegen, es soll lediglich vom Dampf durchströmt werden.

- Alternative: das Kissen im Dampfgarer 5 Minuten bei 100 °C erwärmen.
- Das Kissen nach sorgfältiger Temperatur-Überprüfung (an den Innenseiten der Unterarme) vorsichtig auf die betroffene Stelle legen.
- Mit einem Tuch abdecken, damit die Kleidung nicht feucht wird.
- Befestigen mit einem Kleidungsstück (Unterhemd) oder Außentuch.
- Idealerweise bleibt das Kissen liegen, solange es angenehm ist.

Im Hausgebrauch ist es möglich, das Kissen bei sorgfältiger Trocknung zwei- bis dreimal zu verwenden. Achtung: Nicht anlegen bei Allergie gegen Heublumen, akuten Rücken- oder Nervenschmerzen, akuten entzündlichen Prozessen oder dem Bedürfnis nach einer kühlen Anwendung. Nicht bei Säuglingen, Kleinkindern und besondere Vorsicht bei betagten Menschen, weil die Anwendung sehr heiß ist.

### Heublumen

Heublumen, das sind Blüten, Samen, Stängel und Blätter Cumarin-haltiger Wiesengräser, die nach dem Ernteschritt das Heu bilden – wobei der typische Ge-

*„Das Schöne am Wickel ist neben seiner Wirkung das wohlige Gefühl, liebevoll umsorgt zu sein“*

ruch von „Heu“ erst während des Trocknens entsteht. Cumarine sind lipophil (fettlöslich) und werden über die Haut schnell und gut resorbiert. Sie sorgen für eine vermehrte Durchblutung, wärmen, lockern die Muskeln und entspannen. Heublumenaufgaben gehören zu den besten und wichtigsten Anwendungen in der Arthrotherapie, denn der erhöhte Gewebstoffwechsel beeinflusst die Schmerzfasern günstig und sorgt für eine bessere Durchblutung in den Gelenken. Das wiederum fördert die Produktion von Gelenk-

schmiere: steife Gelenke werden beweglicher und schmerzfreier, rheumatische Beschwerden, „Hexenschuss“ oder akute Muskelverspannungen gelindert. Heublumen verbessern den Lymphabfluss und lassen somit Schwellungen nach Bluterguss, Prellung, Verstauchung oder nach Unfällen, Knochenbrüchen oder Operationen schneller zurückbilden.

Heublumenaufgaben sind Wärmeträger ersten Ranges und lindern Schmerzen so gut, dass sie als „Morphium der Naturheilkunde“ bezeichnet werden. Sie wirken kampherähnlich kreislaufaktivierend und verstärken den Hautreiz. Aufgrund dieser vermehrten Durchblutung geht die Wärmewirkung zwei- bis dreimal so tief und entspannt oder unterstützt dadurch auch die

darunter liegenden inneren Organe. Spürbar schnell lindert das Bauch-, Darm-, Husten- oder Blasenkrämpfe. Heublumenaufgaben sind Klassiker der Kneipp-Therapie und überaus beliebt, weil sie, kurmäÙig angewendet, so tief entspannen und damit auch die Lebensqualität steigern. Achtung: In sehr seltenen Fällen allergische Hautreaktionen; Heuschnupfen möglich. Nicht anwenden bei akuten, entzündlichen Erkrankungen, offenen Verletzungen, akuten rheumatischen Schüben, Neuralgien, Allergien.

### Was Heublumen sonst noch können

- Heublumen-Tee (4 EL Heublumen / 1 Liter kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen) für Hand-/Fußbäder bei rheumatischen Schwellungen/Schmerzen, nach Prellung/Verstauchung: bei 40 °C circa 10 Minuten lang darin bewegen, danach warm halten.
- Feuchtwarme Dampfkompresse: bei Verdauungsbeschwerden (Magengegend), zur Unterstützung der Leberfunktion und Entgiftung (Leberbereich), Blasenentzündung (Blase) oder fest-sitzendem Husten (Brust).
- Kühle Heublumenkompressen lindern akuten Gichtanfall (entzündetes Gelenk).
- Heublumen-Fußbad: bei Erkältung zur Mobilisierung der Abwehr. kor/Bächle-Helde/Bühring

## Buchtipps



**Ursel Bühring: Kuren für Körper und Seele. Organe pflegen mit Heilpflanzen. 192 S.; Verlag Eugen Ulmer, 2012; ISBN 978-3-8001-7672-4, Preis: 24,90 Euro.**

## Well-Aging mit Heilpflanzen

Gesund und fit zu bleiben ist wichtig! Ursel Bühring, Gründerin der renommierten Freiburger Heilpflanzenschule, hat dafür ein ganz besonderes Konzept entwickelt: die „Kuren für Körper und Seele“, eine unkomplizierte Methode, mit der man Monat für Monat sein Innerstes auf Vordermann bringen kann. Ob das Herz und der Kreislauf, der Magen, die Haut oder die Lunge – jeden Monat stellt die Autorin ein anderes Organ in den Mittelpunkt und verrät, wie man dieses mit der passenden Heilpflanze stärken kann.

Für jeden Typ gibt es hier die richtige Kur: Mini-Kuren für Eilige, Intensiv-Kuren für Gründliche und schmackhafte Kuren für Genießer.

Und natürlich funktionieren alle Kuren auch separat, wenn man sich erst einmal einem Organ widmen möchte. Im Serviceteil des Buches findet sich eine Liste mit Bezugsquellen, wenn man mal nicht Pflanzen sammeln kann oder keine Vorräte hat. Ein Sammelkalender zeigt die richtige Sammel- und Erntezeit an und wo man welche Pflanze findet, damit das Kurprogramm erfolgreich starten kann. red

## UNSER BUCHTIPP!

**Bernadette Bächle-Helde/Ursel Bühring**  
**Heilsame Wickel und Auflagen**

2013, 144 Seiten, 80 Farbfotos,  
16,90 € + Porto

### Behaglich gesund werden

- Wickel sind im Trend – die wohlthuende alternative Heilmethode
- Schritt für Schritt – auch für Laien einfach anzuwenden
- Porträts der Heilmittel mit weiteren Genesungstipps

Wickel tun einfach nur gut. Und: sie wirken! Um mit Wickeln einen Erfolg zu erzielen, ist es wichtig, die richtigen Kniffe zu beachten. Das nötige Know-how wird Ihnen mit diesem Buch an die Hand gegeben. Die Autorinnen zeigen Ihnen, bei welchen Beschwerden Sie welchen Wickel anwenden können, wie Sie ihn vorbereiten und was Sie beim Anlegen beachten sollten.



**Senden Sie mir das Buch**  
**„Heilsame Wickel und Auflagen“**  
**(16,90 € + Porto)**

Name/Vorname

StraÙe/Nr.

PLZ/Ort

Konto-Nr./BLZ

Datum/Unterschrift

Ich willige hiermit ein, dass meine persönlichen Daten für hausinterne Zwecke gespeichert werden dürfen.

**Badischer Landwirtschafts-Verlag GmbH**  
Postfach 209 · 79002 Freiburg  
oder Fax 0761 / 271 33 72