

Feuchter Leberwickel

- Wie:** Frottiertuch ca. 30 x 90 dritteln
heisses Wasser, v.a. in der Mitte darüber giessen
Frottiertuch einschlagen und einrollen, damit der Dampf eindringt
auseinandernehmen und lüften, bis die Temperatur auf der Haut verträglich ist
nasses Tuch, so heiss wie möglich (und erträglich) auf den re oberen Bauch legen
mit Badetuch satt umwickeln
leicht gefüllte Wärmeflasche drauflegen
ca. 20 Min hinlegen (evt. entspannende Musik)
Kleinkinder allenfalls herumtragen, streicheln, mit ihm sprechen
Soll Gewicht reduziert werden: Womöglich vor dem Essen Wickel machen oder
vor dem Kochen; durch die bessere Durchblutung wird weniger gegessen und die
Verdauungsleistung ist besser
- Physiologie:** Blutgefässe dilatieren: ↑ Durchblutung im Bauchraum
↑ Produktion der Verdauungssäfte
↑ Spaltung der Nahrung
Nahrungsaufnahme wird besser wahrgenommen
 Übergewichtige haben schneller genug
 Untergewichtige, gestresste Menschen sind entspannter und essen
 langsamer
↑ den Stoffwechsel (mehr Sauerstoff und Abwehrstoffe zum Gewebe, ↑
Abtransport von Zelltrümmern und Bakteriengifte)
↑ Durchblutung: Betrifft auf nervös-reflektorischem Weg alle inneren Organe
- Wirkung:** wärmend, entspannend, verdauungsfördernd, durchblutungsfördernd,
krampflösend, schmerzlösend, stoffwechsellanregend, entschlackend,
besänftigend
- Wann:** Für alle Menschen, die abnehmen wollen
Für gestresste, unruhige Menschen zum runterholen
Bei Ma-Darm-Störungen, Bauchschmerzen: Bei „Kältesymptomen“ im Darm, die
sich oft in Form von Durchfällen und begleitenden Darmkrämpfen zeigen, bei
verspannungsbedingten Schmerzen, 3 Mt.-Koliken, bei träger Verdauung.
Nach einer naturheilkundlichen Behandlung; damit kann oft eine Erstreaktion/
Erstverschlimmerung verhindert werden (auf Leber, re seitl. Oberbauch legen).
Bei chronischen Entzündungen, chronischen Gelenkserkrankungen
- Beachten:** Temperatur vorsichtig am Innenarm prüfen, wegen Verbrühungen (Achtung: V.a.
Kinder sind sehr temperaturempfindlich!)
Ein stark ausgedrücktes Tuch wird heisser vertragen und behält die Wärme länger
Bei Bauchschmerzen + Fieber keine Wärme anwenden
Bei akuten, unklaren Bauchschmerzen, die nicht innerhalb 1h bessern: Arzt
aufsuchen
Bei Menschen mit bekannter Herzschwäche: Keine grossflächigen Wickel an
Bauch und Rücken machen (= erhöhte Herzbelastung)
Bei Patienten mit hohem Blutdruck: Weder heisse noch kalte Wickel, sondern
körperwarme Wickel machen
Bei niederem Blutdruck: Patienten überwachen (Kreislaufschwäche, Schwindel)
Wickel in warmem Zimmer verabreichen, allenfalls Bett vorwärmen
Material gut vorbereiten

PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE TCM • TEN

Ernährung, Irisdiagnostik, Phytotherapie, Massagepraktiken, Ausleitende Verfahren

Gabriela Wyrsh Ineichen; www.naturheilkundig.ch; info@naturheilkundig.ch; 079 294 23 95