

# Wickel Heilwunder

Von

Daniela Auzinger

12. Februar 2016

# Arnika

- Blaue Flecken ,Bluterguss das hilft.
- 100ml Arnika Tinktur mit 300ml Wasser kaltem mischen. Tuch eintauchen und auf betroffene Stelle tun.
- Die 5-6 mal am Tag

# Salz

- Macht müde Beine Munter
- 200gr Meersalz in einem Topf vorsichtig trocken erwärmen . Nun in Tuch geben und Auflegen und Fixieren.
- 4-5 mal Wiederholen

# Lavendel

- Verringert Hustenanfälle
- 10 Tropfen Lavendelöl auf ein Taschentuch geben das bei 60° erwärmt wurde. Dies auf die Brust legen über die nacht.

# Kartoffel

- Entspannd die Bronchien.
- 6 ungeschält Kartoffel kochen dan zerdrücken. Etwas abkühlen dan auf Brust legen und Fixieren. Über Nacht wirken lassen.

# Eukalyptus

- Hilft der Blase
- 10 Tropfen des Öl auf ein Taschentuch geben. Auf den Blasen bereich legen und mit Wolltuch fixieren. Und so 20 Minuten wirken lasse.

# Senfmehl

- Vertreib Kopfschmerzen
- 5 Tl Senfmehl mit kaltem Wasser zu einem Brei verarbeiten. 15 Minuten ruhen lassen. Auf Tuch geben und dann am Nacken fixieren für 15 Minuten.

# Wadenwickel

- Senkt Fieber
- Tücher in 25° warmen Wasser Tauchen ,  
dan um die Waden wickeln. Die so lassen  
bis Trocken sind das 4-5 mal pro Tag  
machen.



# Leinsamen

- Gegen Regelschmerzen
- für 8 Wickel 300gr Leinsamen mit 600ml Wasser weich kochen. Wasser abgiesen dan die leinsamen zu einem Brei drücken. Nun in Tuch geben und zweites darüber dies 4-5 min einwirken lassen die anderen wickel mit Wärmeflasche warm halten.

# Feuchtwarmer Wickel

- reguliert die Verdauung
- Tuch in 38° heisses Wasser tauchen.  
Ausdrehen und um den Bauch geben, dies  
Fixieren und 30 Minuten wirken Lassen.

# Wirsing

- Lindert Rückenschmerzen
- Äussere Blätter waschen, dan Trocknen, nun so lange auswallen auf dem Tuch bis der Saft austritt. Nun auf die Schmerzende stelle legen und Fixieren.

# Scharfgarben

- unterstütz die Leber
- 6 El Scharfgarbenblüten mit 1l kochendem Wasser aufbrühen. 10 Minuten ziehen lassen, nun absihen. Nun Tuch rein und dan auswringen, auf den rechten oberbauch legen und Fixieren. 30 Minuten wirken lassen.

# Zwiebeln

- bessern Ohrenschmerzen
- 1 Zwiebel in scheiben schneiden. Nun in Tuchgeben und zusammen binden dan über Wasser bad erwärmen dan auf das ohr legen. und Fixieren.

# Zitronen

- stoppt Halschmerzen
- 1EL Zitronensaft auf 1 Tasse kaltes Wasser geben und gut mischen. Tuch rein dan auf hals legen und fixieren wie 30 Minuten wirken lassen.

# Quark

- dämpft Gelenkschmerzen
- 250gr Magerquark aus dem Kühlfach auf Tuch auftragen und auflegen für 20 Minuten. Dies gut Fixieren.

# Lehm

- beruhigt gereizte Haut
- Lehm mit Wasser zu brei verarbeiten.  
Fingerdick auf Tuch auftragen.  
Umschlagen das Tuch dan auflegen auf gereizte Haut. Dies 2-3 Täglich machen.