

Leberwickel

Ein traditionelles Hausmittel der Naturheilkunde

Was ist das?

Beim Leberwickel wird ein feuchtwarmes Tuch mit einer Wärmflasche auf den rechten Oberbauch gelegt. Die Anwendung wird oft als wohltuend und entspannend empfunden.

Das brauchen Sie

- ein Leinen- oder Baumwolltuch
- ein größeres trockenes Tuch oder Handtuch als Außentuch
- eine Wärmflasche mit warmem (nicht kochendem) Wasser
- ein Handtuch oder eine Decke zum Zudecken

So gehen Sie vor

1. Legen Sie sich bequem hin und decken Sie sich zu. Sorgen Sie für Ruhe und Wärme im Raum.
2. Tauchen Sie das gefaltete Tuch in warmes Wasser, wringen Sie es gut aus und legen Sie es auf den rechten Oberbauch, unter dem Rippenbogen.
3. Legen Sie das trockene Außentuch darüber, sodass das feuchte Tuch ganz abgedeckt ist.
4. Platzieren Sie die Wärmflasche darauf. Die Wärme sollte angenehm sein, nie heiß oder brennend.
5. Decken Sie sich zu und ruhen Sie etwa 30 bis 60 Minuten.
6. Nehmen Sie den Wickel danach ab, trocknen Sie die Haut ab und ruhen Sie noch etwa 15 bis 30 Minuten nach.

Dauer und Häufigkeit

Kurweise im Frühling und Herbst für zwei Wochen täglich, ansonsten nach Bedarf.

Wann sollten Sie darauf verzichten?

- bei Fieber oder akuten Entzündungen
- bei Hautverletzungen oder Hauterkrankungen im Wickelbereich
- bei Wärmeunverträglichkeit oder gestörter Hautempfindung (zum Beispiel bei Diabetes mit Nervenschäden, Verbrühungsgefahr)
- bei akuten oder unklaren Bauchschmerzen. Bitte lassen Sie diese ärztlich abklären.

Wenn Sie Schmerzen, Unwohlsein oder Kreislaufbeschwerden spüren, nehmen Sie den Wickel sofort ab.