

## Die Heilkraft der Pflanzenwickel

Der Ingwerwickel und die Behandlung mit Alpenwiesen-Heu stellen Verfahren der sogenannten **Phytobalneotherapie** dar, der Anwendung von Arzneipflanzen in Form von Bädern oder Wickeln zu therapeutischen Zwecken.

Hierbei handelt es sich um einen eigenständigen, sehr alten Zweig der klassischen Naturheilverfahren. Erste Aufzeichnungen hierüber finden sich im größten Buch zur Heilkunst im Alten Ägypten, dem „Papyrus Ebers“ aus dem 16. Jh. vor Christus. Phytobalneotherapie wurde zu allen Zeiten in allen Kulturkreisen angewendet und hat auch in Europa eine alte Tradition.

Wasserlösliche Wirkstoffe von Arzneipflanzen können hierbei über Haut, Schleimhäute und Lunge aufgenommen werden. Zusammengenommen entsteht so eine Aufnahme- fläche von fast 200 Quadratmetern, über welche Pflanzenstoffe schonend zugeführt werden können.

Anders als bei der Einnahme von Medikamenten kann es hierbei nicht zu unerwünschten Nebenwirkungen am Magen-Darm-System kommen.

## Wie wird ein Wickel durchgeführt?

Während Sie bequem auf der Behandlungs- liege liegen, wird nach klassischer Wickeltechnik ein Ganzkörperwickel angelegt: direkt auf die Haut wird die feuchtwarme Pflanzen- auflage aufgebracht, nacheinander folgen ggf. ein warmes Moorkissen, ein großes Frotteetuch, das von Kopf bis Fuß reichende weiche Molton-Wickeltuch und abschließend eine warme Decke. Innerhalb von 30 bis 45 Minuten können so die Pflanzenwirkstoffe ihre Wirkung entfalten.

## Wie häufig sollte behandelt werden?

Die Häufigkeit der Behandlung richtet sich nach dem Beschwerdebild. Um bei chronischen Beschwerden eine langanhaltende Besserung zu erzielen, sind wöchentlich 2 bis 3 Anwendungen über einen Zeitraum von 4 bis 6 Wochen empfehlenswert. Bei akuten Beschwerden (z. B. akuter Rückenschmerz) können auch 1 bis 2 Wickel im Abstand weniger Tage die Beschwerden deutlich lindern.

## Der Ingwerwickel

Ingwer (*Zingiber officinalis*) wird als Gewürz- und Heil- pflanze traditionell schon seit Jahrhunderten in vielen Ländern der Erde verwendet. Die ältesten Berichte über Ingwer als Heilpflanze stammen aus China vom zweiten Gelben Kaiser Shen Nung, der etwa 2.500 Jahre vor der europäischen Zeitrechnung lebte.

Die Ingwerwurzel enthält eine Fülle aktiver Pflanzen- wirkstoffe. Zu den wichtigsten der bis heute bekann- ten gut 25 Inhaltsstoffe zählen ätherische Öle und Scharfstoffe, insbe- sondere Gingerole und Shogaole.

Damit ist Ingwer ein medizinisches Multita- lent: er wirkt durchblutungs- fördernd, muskel- entspannend, schmerz- lindernd, stimmungs- aufhellend, entkrampf- end auf das Magen- Darm- System und aus- gesprochen immunstär- kend. Ferner wirkt Ingwer durch seine antioxidative Wirkung Alterungsprozessen entgegen.

Auch im Rahmen der Chinesischen Medizin hat Ingwer einen hohen Stellenwert und dient aufgrund der inten- siven Yang-Wirkung u. a. zur Ausleitung von Kälte, zur Auflösung energetischer Stauungen und zur Stärkung der Abwehr-Energie „Wei-Qi“.

In unserer Praxis verwenden wir Ingwer in Form der pulverisierten Wurzel. Der feuchtwarme Ingwerwickel wird im unteren Rückenbereich aufgelegt, von wo aus er seine belebende Wirkung auf den gesamten Orga- nismus entfalten kann. Nach ca. 10-15 Minuten ist ein intensiv strömendes Wärmegefühl zu verspüren, wel- ches zu einer anregenden, lang anhaltenden Durch- wärmung und Stärkung des gesamten Körpers führt.



## Die Heublumenpackung

Unter Heublumen (Graminis flos) versteht man ein Gemisch aus Blüten, Samen, Blatt- und Stengelantei- len verschiedenster Wiesenpflanzen, vor allem von Gräsern. Neben den eigentlichen Gräsern findet man Bestandteile von Löwenzahn, Wiesensalbei, Schafgar- be, Wiesenbocksbart, Kerbel und anderen Kräutern.

Insbesondere das Ruchgras (*Anthoxanthum odoratum*) verleiht den Heublumen den typischen, angenehm süßen, waldmeisterartigen, etwas schweren Heuge- ruch. Es enthält den Hauptwirkstoff Cumarin, welcher erst durch die Trocknung des Heus, einen Fermenta- tionsprozeß, entsteht. Weitere Wirkstoffe der Heublum- en sind ätherische Öle, Flavonoide und Gerbstoffe.

Bereits Pfarrer Kneipp aus Bad Wörishofen verwendete Heublumen als Badezusatz bei der Behandlung rheu- matischer Erkrankungen.

Der vorgefertigte Heublumensack ist mit einer was- serdurchlässigen Vliesstoffhülle umgeben und wird zusammen mit einem moorgefüllten Wärmeträger feuchtwarm direkt auf die Haut aufgelegt - je nach gewünschter Wirkung z. B. im unteren Rückenbereich, der Schulter-Nacken-Region oder auch auf den Bauch.

Die Wirkung der Pflanzenstoffe ist vielfältig: Schmerz- linderung, Muskelentspannung, Durchblutungsförde- rung und Beruhigung des vegetativen Nervensystems. Ebenso spielen die Wärmewirkung des Moorträgers sowie auch der Aroma- Effekt des natürlich duftenden Heus eine wichtige Rolle.

Durch die feuchte Verarbeitung des Wickels ist die Anwendung auch bei Pollenallergien in der Regel problemlos möglich, da es zu keinem Austritt von trockenen Heubestandteilen kommt.

Für die Heublumenpackung verwenden wir ein beson- deres Alpenwiesen-Therapieheu aus dem Berchtesga- dener Land, welches besonders reich an aromatischen und hochwertigen Wiesenkräutern ist.



## Anwendungsgebiete Ingwerwickel

- **schmerzhafte Störungen des Bewegungsapparates, insbesondere bei Kälteempfindlichkeit**
  - Rückenschmerzen
  - Schulter- und Nackenbeschwerden
  - Muskelverspannungen
  - Fibromyalgie
- **Beschwerden im Unterleibsbereich**
  - Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden
  - sexuelle Funktionsstörungen
  - Erektionsstörungen

- **Infektanfälligkeit bei**
  - Erkältungskrankheiten
  - Blaseninfekten
- **Magen-Darm-Erkrankungen, wie z. B.**
  - Blähungen, Verstopfung
  - Reizdarmsyndrom
- **zur Regeneration bei Erschöpfungszuständen**
  - Depressionen
  - Burn-Out-Syndrom

## Anwendungsgebiete Heupackung

- **rheumatische Beschwerden, wie z. B.**
  - Rückenschmerzen
  - Hüftgelenksschmerz
  - Kniegelenksschmerzen
  - Schulter- und Nackenbeschwerden
  - Muskelverspannungen
- **Spannungskopfschmerzen**
- **Magen-Darm-Erkrankungen, wie z. B.**
  - Gallenkoliken
  - Magen-Darm-Krämpfe
  - Blähungen
  - Reizmagen- und Reizdarmsyndrom
- **Durchblutungsstörungen, z. B. bei**
  - Gefäßverkalkung
  - Gefäßkrämpfen (Raynaud-Erkrankung)
- **zur Unterstützung des Stoffwechsels bei**
  - Heilfastenkuren
  - Entschlackung und Entgiftung

**Praxis für Integrative Medizin**  
**Dr. med. Ivo Görlach - Heike Lohmeier**

Friedrich-Ebert-Str. 90 - 42103 Wuppertal  
Tel 0202 30 39 84 - Fax 0202 370 24 40

[www.praxis-goerlach.de](http://www.praxis-goerlach.de)

# Ingwerwickel & Heublumenpackung

