



Leberwickel für Stimmung und Lebenskraft

Fehlt es in der dunklen Jahreszeit an innerer Wärme, können wir unserem lebensstärkenden Organ mit einer Wärmflasche oder noch effektiver mit einem Schafgarben-Leberwickel Gutes tun.

Die entspannende, durchblutungsfördernde Wirkung ist auch bei Schlafstörungen und Nervosität angezeigt, bei Migräne und Kopfschmerzen oder bei Überlastung. Der heiße Wickel reduziert die Kopfbelastung und bringt wieder Wärme in den „erstarnten“ Körper.

Das wird benötigt:

- Schafgarbenkraut, Thermoskanne, Wärmflasche, Schüssel
- 3 Wickeltücher (z.B. Geschirrhandtücher): 2x Wickel, 1x Auswringen
- Großes Handtuch/Duschtuch/ Wolltuch

Zeitaufwand:

30 min im Wickel/15min Nachtruhe

So geht's:

- Zuerst einen kräftigen Kräutersud aus Schafgarbe zubereiten, ca. 15 min in einer Thermoskanne ziehen lassen. Wärmflasche mit heißem Wasser füllen.
- Bett vorbereiten: Ein Dusch- oder Wolltuch auf der Länge nach halbieren, darauf das trockene erste Wickeltuch auf den rechten Rand legen, mit der Wärmflasche anwärmen.
- Tipp: Vor dem Wickeln legen die Blüte entfernen.
- Eine Schüssel wird zum Transport des heißen Wickeltuchs und zur Ablage der Tücher nach dem Wickel benötigt.
- Ein Auswringtuch (zweites Wickeltuch) zum Schutz der Finger in einer Schüssel ausstreuen.
- Das Leberwickeltuch (drittes Wickeltuch) zusammengelegt in das Wringtuch legen und mit dem Schafgarbensud tränken.
- Das Auswringtuch ablegen, angewärmtes trockenes Wickeltuch darüber, Badet- oder Wolltuch fest umschlagen, Wärmflasche auflegen. Wickel darf gut warm sein.

Hinweis zur Wahl des Wickel-Zeipunkts:

Zur Mittagsruhe wirkt der Wickel unterstützend für die Verdauung und Entgiftung. Zur Nachtruhe erleichtert er das Ein- und Durchschlafen und unterstützt die nächtliche Hauptarbeit der Leber. Einfacher geht es mit Wickel-Sets. Naturbelassene Schafwolle ermöglicht ein natürliches angenehmes „Wickelklima“.



Leber - Wickel - Winterblues

Pätestest, wenn es draußen kalt wird, sehnen wir uns nach mehr Wärme im Innen. Wie oft sind die Füße unangenehm kalt, die Stimmung am Boden, weil uns das wärmende Sonnenlicht fehlt. Dann ist es Zeit, in der Kräuterkiste die grünen Helfer auszupacken. Als Tee ist die heilsame Wirkung bekannt. Aber hast du dir schon mal einen heißen Kräuter-Leberwickel gegönnt?

Mangelt es an innerer Wärme, so kannst auch der Stoffwechsel. Unwohlsein stellt sich ein. Ist Dir mal aufgefallen, dass intensives Denken und Lernen oder Gedankenkreisen den Körper bis in die Fußspitzen auskühlt? Kopf und Füße haben eine enge Verbindung. Das erklärt die wohlige Wirkung von Fußbadern, wenn der Kopf drückt und brummt.

Mit unserer inneren Wärme hat auch die Leber zu tun. Mit ganzen 1 ½ kg Gewicht ist sie unsere größte „Stoffwechselfabrik“ im Körper. Sie hat für den gesamten Organismus zu entscheiden, was mit den aufgenommenen Stoffen zu geschehen hat, produziert die Gallenflüssigkeit zur Verdauung, entgiftet körpereigene und fremde Giftoffekte und ist auch am Blutzucker-, Eisen- und Hormonstoffwechsel beteiligt. Sie reguliert den Flüssigkeitshaushalt im Körper und startet unsere Lebenschäfte. Durch diese vielfältige Arbeit ist ihre Betriebstemperatur rund 1°C höher als in den anderen Organen.

Umgeben von einer Hülle aus Bindegewebe kann man sich die Leber wie einen großen, saftigen Schwamm vorstellen. Ist die Leberfähigkeit schwach oder gestört, fehlt das „Sättige“ im Menschen.

Schafgarbe

Meine persönlichen Empfehlungen für Wickel-Sets:
INEKEs Läderchen
Wolltuch-Set mit Innentüchern in verschiedenen Farben:
www.inekes-laderchen.de/html/innekes_wickelpaket.html

Wendenfelder Wollwickel

Naturbelassene Schafwolle mit natürlichem Lanolin gehalt. Direkt über dem Kräuterwickel anwenden, als Wickeltuch zum Tränken eignet sich ein Geschirrtuch. Erhältlich bei:
Wendenfelder Schafwoll-Laden Mittenwald
<http://shop.wendenfelder-schafwolle.de/>

Wickel & Co®

• Woll-fühl® Dampfkompresse aus Bio-Wolle
• Bauch- und Brustwickel klassisch nach Kneipp mit Molton und Leinen
• Bauch- und Brustwickel Gr. 3 mit Tasche für Moorpackung
<https://shop.bahnhof-apotheke.de>

Retterpitz Lebewickel

1 Außentextil aus 100 % Molton/Baumwolle mit Klettverschlüssen, 40 x 130 cm + 1 Innentextil aus 100 % Leinen, 60 x 130 cm
www.rettterpitz.de

Hinweis zur Wahl des Wickel-Zeipunkts:

Ute Reder ist Heilpraktikerin für Frauenheilkunde. In ihrer täglichen Arbeit verknüpft sie alte Heilwissen mit neuen Impulsen der heutigen Medizin und erschafft so wunderbare Möglichkeiten in der Frauenheilkunde. Sie hat eine eigene Praxis in 71229 Leonberg. Erfahre mehr unter: www.ulepraxis-frauen.de