



**UNSER TIPP**

**Leinsamenwickel**

# DURCHFÜHRUNG

Für einen Leinsamenwickel eignen sich Stoffarten aus natürlichen Fasern wie Wolle, Seide, Baumwolle, Leinen, Molton und Flanell. Bevorzugt sollten aber Textilien aus Wolle, Baumwolle und Leinen verwendet werden. Tücher aus synthetischem Material sind ungeeignet, da sie die Haut zu unnatürlichem Schwitzen anregen. Für kleine, heisse Wickel verwendet man ein Taschentuch aus Stoff und zwei Wickeltücher: ein Innentuch, vorzugsweise aus Baumwolle oder Leinen, und ein Aussentuch aus Wolle. Die Wolle hat die Fähigkeit, die Feuchtigkeit durchzulassen und trotzdem die Wärme zu behalten.

## Zubereitung

Für eine Auflage auf dem Gesicht einen Teil Leinsamen mit knapp zwei Teilen heissem Wasser mischen und zu einem Brei verrühren. Diesen Fingerdick auf das Taschentuch streichen und damit flach und eher länglich einpacken, damit man den Wickel auf dem Gesicht gut anwenden kann. Danach den Leinsamenwickel mit heissem Wasserdampf, zum Beispiel im umgekehrten Pfannendeckel, nochmals erwärmen. Das mit dem Leinsamenbrei gefüllte Taschentuch ins Innentuch wickeln und in das Wolltuch legen. Für die Brust eignen sich entsprechend grössere Leinsamenwickel. Bevor der Leinsamenwickel angewendet wird, diesen bezüglich der Wärme prüfen.

## Anwendung

Wird er als angenehm heiss empfunden, kann der Wickel aufgelegt und falls notwendig mit einem Tuch oder einem Stirnband befestigt werden. Man lässt den Wickel so lange wirken, wie er sich wohltuend warm anfühlt. Da die kleinen Wickel bereits innerhalb von vier bis fünf Minuten auskühlen, bereitet man idealerweise drei bis vier Stück davon vor und erwärmt alle zusammen. Zum Warmhalten können Leinsamenwickel gut zwischen zwei heisse Bettflaschen gelegt werden. So kann der ausgekühlte Wickel mit einem warmen getauscht werden. Die Wickelanwendung kann zwischen 30 Minuten und einer Stunde dauern. Danach empfiehlt es sich, eine halbe bis eine ganze Stunde im Bett zu bleiben und Zugluft zu vermeiden.

## Wichtig

Jeder Mensch empfindet die Anwendung von Wickeln auf seine Art. Die Temperatur soll auf die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.