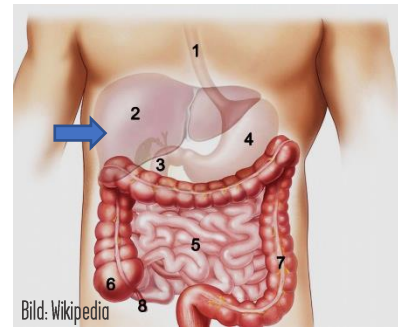


Der Leberwickel – Unterstützung für deine Leber

von Thomas Karg, veröffentlicht am 28.02.2021

Nicht jedem ist die wohltuende Wirkung von kühlenden Umschlägen bei einer Verstauchung, eines warmen Erkältungsbades bei Infekten oder der Leberwickel bekannt. Diese Anwendungen sind aber ein wesentlicher Teil der TEM (traditionellen europäischen Medizin), der noch dazu einfach zu Hause selbst anzuwenden ist. Deshalb gebe ich diese Anwendungen ergänzend zu einer Shiatsu Behandlung als Aufgabe für zu Hause mit.



Wirkung

Der Leberwickel führt zu Entspannung der Leber (Abb. Nr. 2, Quelle: Wikipedia). Diese Entspannung führt zu einem harmonischen Energiefluss im Körper und so auch zu besserer Durchblutung und Entgiftung. Da in der TCM die Leber dem Element Holz zugeordnet ist, geht es auch um die Harmonie und „Geschmeidigkeit“ dieses Elementes. Viel Arbeit, Stress, Rastlosigkeit schwächen das Element und der Leberwickel bildet dazu einen Gegenpol der Ruhe. Traditionell wird der feucht-heiße Leberwickel bei Leber- und Gallen-Beschwerden, sowie Magen-Darm-Beschwerden, Verstopfung und Blähungen angewendet. Menstruationsbeschwerden, sowie zur Unterstützung des Fastens und der Ausleitung. Die entspannende und durchblutungsfördernde Wirkung der Wärme lindert darüber hinaus Schlafstörungen, Nervosität und Stress. Bei Frühjahrsmüdigkeit und Antriebslosigkeit kann ein Leberwickel auch sehr hilfreich sein, ebenso bei Kopfschmerzen und ersten Anzeichen von Migräne (schwere Knochen beim Aufstehen, ...)

Wann sollte der Leberwickel nicht angewendet werden?

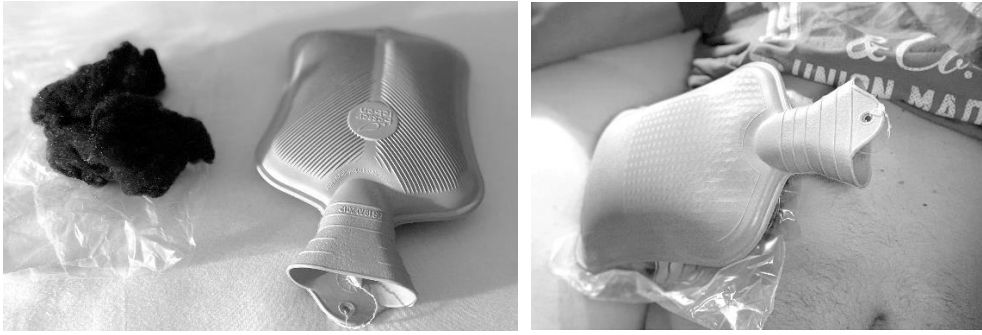
Nicht anwenden sollte man den Wickel bei entzündlichen Veränderungen der Haut im Rumpfbereich oder wenn sich Schmerzen durch die Wärme verstärken. Solltest du dazu unsicher sein, frage bitte deinen Arzt oder Heilpraktiker.

Was benötige ich für die Anwendung?

- idealer Weise ein Stück Schafwollefilz (unbehandelt) oder ein Baumwoll-Handtuch/ Waschlappen
- ein Plastiksackerl oder Frischhaltefolie zum Abdecken
- ein Handtuch oder Badetuch
- eine große Wärmeflasche
- eine Decke
- einen ruhigen Raum

Wie wird der Leberwickel angewendet?

Zuerst bereitest du den Raum für die Anwendung vor: Sorge für Ruhe, gib deiner Umgebung notfalls Bescheid, dass du nicht gestört werden möchtest. Lege die Decke und einen Wecker oder Timer zurecht (45-60min Dauer). Dann füllst du die Wärmeflasche mit heißem Wasser – achte darauf, dass diese nicht zu prall gefüllt ist, damit sich diese noch an den Körper anpassen kann. Jetzt machst du den Schafwollefilz (oder das kleine Handtuch) mit heißem Wasser nass und wringst ihn anschließend aus. Nun legst du dich auf das Bett und platzierst den Schafwollefilz (oder das kleine Handtuch) im Bereich rechten Rippenbogens (siehe Abbildung) auf. Darüber legst du das Plastiksackerl – es verhindert, dass die Feuchtigkeit verloren geht und das Bett nass wird. Mit dem Badetuch wird der Wickel großflächig abgedeckt.



Die Wärmflasche kommt als nächste Lage darüber — diese führt zu einer intensiveren Wirkung des Wickels. Nun deckst du dich mit der Decke gut zu (von Schultern bis zu den Zehen richtig gut einpacken) oder lässt dich zudecken. Die Augen bleiben ab jetzt geschlossen — das entlastet den Lebermeridian zusätzlich.

Nach ca. 45-60 min nimmst du den Wickel ab und liegst möglichst noch mindestens 30 Minuten nach. Unmittelbar vor dem Schlafengehen kann die entspannende Wirkung zur Schlafförderung genutzt werden. Alternativ kann man für die feuchte Lage auch Schafgarbentee anstelle von heißem Wasser verwenden. Dazu lässt man 2 EL Schafgabe in 300 ml heißem Wasser (80°C) 20 Minuten ziehen.