

Gut gewickelt durch Herbst und Winter

Halswickel kalt

Bei Halsschmerzen, Entzündungen des Hals- und Rachenraumes einschließlich der Mandeln sowie bei Schluckbeschwerden sind Halswickel das Mittel der Wahl. Sie helfen aber auch bei Entzündung der Nasennebenhöhlen. Sie wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, abschwellend und wärmeentziehend. Für die Anwendung werden drei Tücher benötigt:

- ein Innentuch aus Leinen, ca. 10 x 70 cm
- ein Zwischentuch aus Baumwolle, ca. 15 x 70 cm
- ein Außentuch aus Wolle, ca. 12 x 70 cm

Das Innentuch aus Leinen soll das kalte Wasser aufnehmen. Leinen ist sehr saugfähig und eignet sich hierzu besonders gut. Das Zwischentuch nimmt überschüssiges Wasser auf und schützt das Außentuch. Es sollte daher immer etwas größer sein als das Innentuch. Das Außentuch aus Wolle isoliert gut und verhindert, dass sich der Wickel zu schnell abkühlt und Nässe nach außen dringt. Es ist etwas kleiner als das Zwischentuch, damit es vor Verschmutzung geschützt wird und empfindliche Haut nicht reizt. Im Handel gibt es fertige Halswickel in den passenden Abmessungen. Damit geht es am einfachsten. Man kann sich aber auch mit Geschirr- und Handtüchern behelfen, die im Haushalt vorhanden sind und auf die erforderlichen Abmessungen gefaltet werden.

So wird's gemacht:

Das Innentuch wird in 16° bis 20° Celsius kaltes Wasser getaucht, gut ausgewrungen und um den Hals gewickelt. Anschließend werden das Zwischentuch und das Außentuch angelegt. Dabei ist darauf zu achten, dass sie möglichst faltenfrei aufliegen. Sie werden fest, aber nicht einengend so um den Hals gewickelt, dass sie das Innentuch vollständig abdecken und keine kalte Luft an das nasse Leinentuch gelangt. Der Wickel wird abgenommen, wenn er nicht mehr als kühl empfunden wird. Das dauert in der Regel etwa 10 bis 15 Minuten. Bei Bedarf wird der Wickel mehrmals hintereinander als Serienwickel angelegt. Um die Wirkung zu verstärken, kann man als Wickelzusatz auch Essigwasser oder Quark verwenden. Bei einer chronischen Halsentzündung wird der Halswickel als wärmestauender Wickel abends angelegt und bleibt über Nacht liegen, bei Bedarf mehrere Nächte hintereinander.

Brustwickel kalt

Bei akuter Bronchitis oder fieberhaften Erkrankungen der Atmungsorgane empfiehlt sich ein kalter Brustwickel. Er reicht von der Achselhöhle bis unter den Rippenbogen und steigert die Durchblutung und Wärme im Brustbereich. Dadurch entsteht eine schleimlösende Wirkung und das Abhusten wird erleichtert. Darüber hinaus wirkt der Wickel entzündungshemmend, schmerzlindernd und fiebersenkend. Wichtig ist, dass der Patient vor und während der Anwendung nicht friert. Für die Anwendung braucht man wieder drei Tücher:

- ein Innentuch aus Leinen, ca. 40 x 190 cm
- ein Zwischentuch aus Baumwolle, ca. 48 x 190 cm
- ein Außentuch aus Wolle, ca. 44 x 190 cm

So wird's gemacht:

Die Anwendung wird am besten im Bett durchgeführt. Zunächst taucht man das Innentuch in 16° bis 20° Celsius kaltes Wasser und wringt es gut aus, so dass es nicht mehr tropft. Für eine stärkere Wirkung kann auch hier Essigwasser verwendet werden. Dann werden alle drei Tücher quer zur Längsseite auf das Bett gelegt. Dazu sollte am besten eine wasserdichte Unterlage benutzt werden. Zuerst kommt das Außentuch auf die Liegefläche, dann das Zwischentuch und zum Schluss das Innentuch. Der Patient legt sich mit dem Rücken in Höhe der Achselhöhlen auf das Innentuch. Die Tücher werden nun nacheinander möglichst straff und faltenfrei um die Brust gewickelt. Wichtig ist, dass die Atmung dabei nicht eingeschränkt wird. Die Arme bleiben frei. Der Patient wird mit einer Decke zugedeckt und sollte ruhen. Nach etwa 45 bis 75 Minuten ist der Körper in der Regel gut durchgewärmt, so dass der Wickel abgenommen werden kann.

Brustwickel heiß

Bei trockenem, festsitzendem oder schmerzhaftem Husten oder einer beginnenden Bronchitis kann ein feucht-heißer Brustwickel helfen. Der heiße Wickel wirkt krampf- und schleimlösend und fördert den Auswurf. Pflanzliche Zusätze wie z. B. ätherische Öle aus Eukalyptus oder ein Kräuterabsud aus Thymi-

Herbstzeit ist Erkältungszeit. Kneippische Wickel sind eine gute Möglichkeit, um den Krankheitsverlauf zu lindern und das Wohlbefinden spürbar zu verbessern. In der Mai-Ausgabe des Kneipp-Journals wurden bereits die Grundlagen zur Wirkungsweise der Wickel erläutert und einige Anwendungen vorgestellt. Nun sehen wir uns an, wie man bei akuten Erkältungskrankheiten gut gewickelt durch Herbst und Winter kommt. Die vorgestellten Wickel ersetzen natürlich keinen Arztbesuch. Bei unklaren Beschwerdebildern, länger anhaltenden Schmerzen oder Fieber sollte auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden.

an verstärken die Wirkung. Bei Fieber darf der heiße Wickel nicht angewendet werden. Die Handhabung ist im Prinzip genauso wie beim kalten Brustwickel. Das Wasser für das Innentuch sollte etwa 50° Celsius betragen. Um Verbrennungen zu verhindern, sollte man die Temperaturverträglichkeit prüfen. Hierzu hält man das Innentuch vor dem Aufbringen kurz an die Innenseite des Unterarms. Der Wickel wird abgenommen, wenn er nicht mehr als warm empfunden wird. Das dauert in der Regel etwa 30 Minuten.

Wadenwickel kalt

Schon unsere Großeltern nutzten Wadenwickel zur Fiebersenkung. Und sie hatten damit Erfolg. Legt man die wärmeentziehenden Wickel mehrmals hintereinander an, können sie bei Fieber die Körpertemperatur um ein halbes bis ein Grad Celsius senken. Dadurch werden meist auch Begleitsymptome wie Kopfschmerzen oder innere Unruhe gelindert. Bei einer beginnenden Erkältung mit Frieren und Frösteln oder weiter ansteigendem Fieber sollte die Anwendung allerdings nicht durchgeführt werden. Das Gleiche gilt bei akuten Harnwegsinfekten oder Reizungen des Ischiasnervs. Für jedes Bein werden drei Tücher benötigt:

- ein Innentuch aus Leinen, ca. 30 x 70 cm
- ein Zwischentuch aus Baumwolle, ca. 34 x 70 cm
- ein Außentuch aus Wolle, ca. 32 x 70 cm

So wird's gemacht:

Die Anwendung wird am besten im Bett durchgeführt. Das Leinentuch wird in kaltes Wasser getaucht und ausgewrungen. Auch hier kann man Essigwasser als Wickelzusatz verwenden. Die drei Tücher werden dann straff und möglichst faltenlos um den ersten Unterschenkel gewickelt: zuerst das Leinentuch, dann das Zwischentuch und zuletzt das Außentuch. Anschließend folgt in gleicher Weise der Wickel für das zweite Bein. Zum Schluss wird der Patient mit der Bettdecke zugedeckt. Nach einer Ruhezeit von



etwa 10 bis 15 Minuten werden die Wickel nicht mehr als kalt empfunden und abgenommen. Zur Fiebersenkung sollte die Anwendung mehrmals hintereinander durchgeführt werden.

Nasse Strümpfe

Wer es etwas einfacher haben möchte oder keine fremde Hilfe hat, kann zur Fiebersenkung alternativ auch zwei Paar kniehohe Strümpfe ausprobieren. Das erste Paar wird dabei in kaltes Wasser getaucht, ausgewrungen und angezogen. Das zweite trockene Paar Strümpfe zieht man einfach darüber.

Bei Fieber kann auch hier die Anwendung im Abstand von 10 bis 15 Minuten mehrmals wiederholt werden.

Die Strümpfe sollten aus Naturfasern wie beispielsweise Baumwolle bestehen. Synthetische Stoffe sind weniger geeignet, weil sie das Wasser nicht so gut auf-

So wird's gemacht:

Die klein geschnittene Zwiebel wird in ein Taschentuch gepackt, zugebunden und auf einer Heizung oder mit einem Sieb über Wasserdampf erwärmt. Anschließend legt man das Päckchen auf das betroffene Ohr und fixiert es zum Beispiel mit einem Stirnband. Der Ohrenwickel bleibt etwa eine Stunde angelegt. Bei Bedarf kann man den Wickel zwei bis dreimal am Tag wiederholen. Kneippsche Wickel haben sich seit mehr als 100 Jahren als traditionelle Hausmittel gut bewährt. Sie können eine schnelle und wirksame Hilfe bei Erkältungskrankheiten sein und eine medizinische Behandlung unterstützen. Manchmal kommen Beschwerden auch zu den unpassendsten Zeiten – etwa am Wochenende oder mitten in der Nacht. Da ist es gut, wenn man sich zu helfen weiß.

Joachim Scharenberg

Kneipp-Gesundheitstrainer SKA

nehmen, kaum luftdurchlässig sind und die Wärme stauen.

Ohrenwickel mit Zwiebel

Manchmal treten Ohrenscherzen als Begleitscheinung einer Erkältung auf. Sie können aber auch durch kaltes Wetter oder Zugluft ausgelöst werden. Zur Soforthilfe hat sich wegen seiner schmerzstillenden Wirkung ein Ohrenwickel mit Zwiebel (auch Zwiebelsäckchen oder Zwiebelauflage genannt) gut bewährt.

Zur Vorbereitung braucht man eine rohe, mittelgroße Zwiebel, die man in kleine Würfel schneidet und etwas auspresst. Als Material für den Wickel kann man ein Taschentuch, einen Baumwollstoff oder Verbandsmull nehmen. Schließlich benötigt man zur Befestigung ein Stirnband, eine Mütze oder einen Schal.