



Bewährtes Hausmittel:
WICKEL
kennlernen?

DER WICKEL

Das bewährte Hausmittel

ALLGEMEINES

Unterschieden werden warme oder kalte Wickel:

- **Kalte Wickel** werden gewechselt, sobald sie die Körpertemperatur erreicht haben. Das kann bereits nach 5 – 10 Minuten der Fall sein, oder aber auch wenn der Wickel ausgetrocknet ist.
Indikation: Bei Schmerzen und Entzündungen im akuten Stadium lindert oder stillt Kälte die Schmerzen.
- **Warme Wickel** dagegen bleiben tendenziell länger auf der Haut. Entfernt wird der Wickel, wenn er als unangenehm empfunden wird. Die Wärmeeinwirkung kann mittels Bettflasche oder Wärmekissen (Kirsch- oder Traubenkernkissen) verlängert werden.
Indikation:
Milde Wärme: Bei einigen Erkrankungen sind erfahrungsgemäss temperierte Wickel am wohlthuendsten. So z. B. bei Ohrenweh und Nervenschmerzen.
Intensive Wärme: Bei chronischen Schmerzen mit oder ohne muskuläre Verspannungen und bei allen lokalen Entzündungen, die über das erste akute Stadium hinaus sind.



ANWENDUNG

Was sollte bei der Anwendung eines Wickels beachtet werden?

- Wickel sollten nur in gut durchwärmten Räumen angelegt werden.
- Wickel dürfen nur an warmen Körperteilen aufgelegt werden, vor allen müssen die Füsse warm sein (gegebenenfalls Füsse anwärmen, Bett vorwärmen oder warme Getränke reichen).
- Bevor der Wickel angelegt wird, sollten Blase und Darm entleert werden.
- Während der Wickelung sollte man ruhig und entspannt liegen, d. h. sich nicht unterhalten, lesen, am Handy chatten oder sonst wie beschäftigen.
- Nach der Anwendung eines Wickels, sollte eine Ruhezeit von mindestens 30 Minuten eingehalten werden.

TIPP:

Bei Kleinkinder unter 6 Monate darf man keine Wadenwickel anwenden, da diese den Kreislauf zu sehr belasten. Alle weiteren Wickel können unter Aufsicht angewendet werden.





KARTOFFEL-WICKEL (WARM)

Der Kartoffelwickel ist ein besonders dankbarer Wickel. Er kann sehr vielseitig angewendet werden, die Kartoffeln sind während des ganzen Jahres erhältlich und meistens zu Hause vorrätig.

Der Kartoffelwickel eignet sich gut für Anfänger, da er seine Wärme lange behält und dadurch keine Eile bei der Anwendung benötigt.

Anwendungsbereich:

Die Kartoffel, als feuchte Wärmespende, sind sehr gute Wärmeträger. Der Wickel eignet sich überall dort, wo Wärme zugeführt werden soll.

Wie z. B. bei:

- Rückenschmerzen
- Nackenverspannungen
- Arthrose
- Husten/Bronchitis
- Halsweh
- Blasenentzündung

Dieser Wickel eignet sich für Kinder und Erwachsene.

Material:

- 4 – 6 Kartoffeln
- Innentuch (Handtuch oder Mullbinde)
- Zwischentuch oder Haushaltspapier
- Aussentuch (Handtuch oder Mullbinde)
- Befestigungsmaterial

Anleitung:

Die weich gekochten Kartoffeln mitsamt der Schale auf das Innentuch legen, alle Seitenränder des Tuches einklappen (wie ein Paket). Dann werden die Kartoffeln mit der Faust zerdrückt bis sie ganz weich sind und werden mit Haushaltspapier umhüllt. Das Paket kann nun mit einem dünnen Aussentuch/Dreieckstuch umschlossen werden.

Vorsicht, bitte zuerst die Wärmeverträglichkeit der Person prüfen. Den Wickel langsam auf die bestimmte Stelle legen. (Bei Husten/Bronchitis, Halsweh auf die Brust und bei Blasenentzündung auf den Bauch legen.

Einwirkungsdauer:

Der Wickel kann solange er als schön warm empfunden wird oder über Nacht auf der entsprechenden Stelle gelassen werden. Massiere die Haut danach leicht mit Öl ein.



TIPP:

Die Wärme wirkt durchblutungsfördernd, was den Abtransport von Krankheitserregern ankurbelt und krampflösend wirkt. Ausserdem hilft Wärme auch, die Seele baumeln zu lassen.





WADENWICKEL ODER ESSIGSOCKEN (KALT)

Anwendungsbereich:

- Fiebersenkung

Wirkungsweise:

Der kalte Wickel entzieht dem Körper Wärme. Dies kann jedoch nur erreicht werden, wenn die Wickel anhaltend kalt sind. Andernfalls wird der Körper durch kurze Kältereize zur Wiedererwärmung aufgefordert, was genau das Gegenteil einer Fiebersenkung zur Folge hat.

Die Voraussetzung für das Gelingen der fiebersenkenden Wadenwickel ist, der Körper muss völlig warm sein (inklusive Hände und Füße). Der Wickel erreicht nur dann die gewünschte Wirkung, wenn die Blutzirkulation des gesamten Organismus ungestört ist. Fiebernde haben trotz Fieber öfters kalte Füße oder Hände. In diesem Fall müssen diese unbedingt zuerst aufgewärmt werden (Fuss-Handbad).

Material:

- 2 Baumwolltücher oder 2 Paar Baumwollsocken (oder Wollsocken)
- 1 Schüssel kaltes Wasser (temperiertes Wasser)
- Evtl. Bettschutz, Frottetücher
- Evtl. Essig oder Zitronensaft

Anleitung:

Das Umwickeln der heissen Waden/Füße kann erschrecken, deshalb wird meistens temperiertes Wasser verwendet. Die Wassertemperatur muss jedoch einige Grad unter der Fiebertemperatur liegen! Danach wird beim Auswaschen der Wickel die Wassertemperatur etwas kühler. Nach Wunsch kann dem Wasser Essig oder Zitronensaft beigefügt werden. Beides unterstützt die kühlende Wirkung, ist aber nicht notwendig.

Die Wadenwickel reichen vom Fussgelenk bis zur Kniekehle und werden immer beidseitig angelegt. Eventuell einen Bettschutz unter die Beine legen (Frottiertuch). Nun das Innentuch in das Wasser tauchen, auswringen, die Person über die erwartete Kälte informieren, danach können die nassen Tücher satt um die Waden gewickelt werden. Dann wird das Frottiertuch um die Beine gewickelt oder es werden über ein paar nasse Socken (ausgedrückt) ein paar grössere trockene Socken angezogen.

Bei Kleinkindern sollte bereits nach 10 Minuten die Körpertemperatur gemessen werden, da sie bei ihnen rasch sinken kann (Gefahr der Auskühlung). Ist das Ziel erreicht, nämlich die Temperatur um 0.5–1 Grad zu senken, manchmal schon nach 10–15 Minuten, können die Wickel entfernt werden. Das Kind muss beobachtet werden, sollten die Füße während des Wickels kalt werden entferne die Wickel.

Einwirkungsdauer:

Die nassen Innentücher werden gewechselt bevor sie warm werden, nach 8–10 Minuten über eine Dauer von 30–60 Minuten. Die Innentücher müssen jedes Mal wieder in frischem Wasser zubereitet werden, da der Körper nicht nur Wärme abgibt, sondern gleichzeitig auch Stoffwechselabbauprodukte über die Haut ausscheidet.



TIPP:

Zum Schutz des Bettes darf nie einen Plastik rund um die Wickel angebracht, sondern nur daruntergelegt werden. Ansonsten wird die Wärme nicht durchgelassen und stattdessen gestaut.





QUARK-WICKEL (KALT)

Anwendungsbereich:

Quarkwickel sind ein altbekanntes Hausmittel, das gegen unterschiedliche Entzündungen, Verletzungen und insbesondere als Schwellungsprophylaxe nach einer Operation eingesetzt werden kann.

- Halsweh / Heiserkeit
- Juckreiz
- Krampfadern
- Akne
- Sonnenbrand
- Brustdrüsenentzündung

Wirkungsweise:

Kommt der Quark mit der Haut in Berührung, leitet er einen Milchsäureprozess ein und wirkt anziehend auf Entzündungsstoffe, welche durch die saure Substanz abgeleitet werden. Er trocknet bald ein und regt die Durchblutung an. Er wirkt abschwellend und schmerzlindernd, was durch seine feuchte Kälte unterstützt wird.

Material:

- 500g Magerquark ohne Bindemittel (für Kinder)
- 1kg Magerquark ohne Bindemittel (für Erwachsene)
- Innentuch (Handtuch / Mullbinde)
- Wolltuch (Achtung Quark verfilzt Wolle)
- Zwischentuch (Handtuch / Mullbinde)
- Befestigungsmaterial z. B. Sicherheitsnadeln
- Bettschutz, Frottiertuch oder Plastikunterlage

Anleitung:

Das Innentuch wird Fingerdick ca. 0.5cm mit dem Quark, welcher einige Minuten vorher aus dem Kühlschrank genommen wurde, bestrichen. Das Tuch wie ein Paket zusammenklappen, um direkten Körperkontakt zu vermeiden und dieses dann auf die betroffene Stelle legen. Es soll sich zwischen Tuch und Haut nur eine Lage Stoff befinden.

Brustkomresse: Quark eignet sich für Brustdrüsenentzündungen, wie sie bei stillenden Müttern leicht auftreten, sehr gut. Es werden sterile Kompressen und gebügelte Tücher verwendet und es wird mit gewaschenen Händen gearbeitet. Bei unsauberem Arbeiten kann sich die Brust über die Brustwarzen neu entzünden. Das Tuch muss die Entzündung gut abdecken. Befestige das Tuch um den Brustkorb oder mit dem BH. Die Komresse kann nach 20 Minuten entfernt oder erneuert werden. Im akuten Fall nach jedem Stillen die Komresse wiederholen.

Sonnenbrand: Lege eine Quarkkomresse auf die gerötete Haut oder bestreiche die Haut grossflächig.

Einwirkungsdauer:

Der Wickel soll mindestens 30 Minuten einwirken oder am besten solange bis der Quark zu trocknen beginnt. Die Haut nach dem Wickel gut abtrocknen. Danach ist mindestens 15 Minuten Ruhe angesagt. Die Prozedur kann 1–3 Mal täglich wiederholt werden.

TIPP:

Bei Akne kann eine dünne Schicht des kühlen Quarks auf das Gesicht aufgetragen werden und wenn dieser nach ca. 20 Minuten eingetrocknet ist, mit warmem Wasser wieder abgespült werden (1–2x wöchentlich).

gemeinsam.kompetent.engagiert.
Wir, die Frauen vom Land.
landfrauen.ch



FLAVIA URSPRUNG