

Wohltuende Wickel

Vorwort

Das Wissen um Wickel stammt aus alten Zeiten. Die Wickel leisten gute Dienste in der Bewältigung von Krankheiten. In den letzten Jahrzehnten wurden die natürlichen Methoden mehr und mehr von der modernen Medizin verdrängt.

Seit einigen Jahren sind Veränderungen im Erleben und Behandeln von gesundheitlichen Störungen spürbar. Das Interesse an natürlichen Behandlungsmethoden hat wieder stark zugenommen. So sind auch die Wickel wieder aktuell geworden. Wer sie sorgfältig anwendet, merkt bald, dass sie den Menschen auch heute noch gute Dienste erweisen. Denn Kranke, die einen Wickel erhalten, fühlen sich allgemein umsorgt und werden ruhiger. Ziel jedes Wickels ist, dass er uns Erleichterung und Wohlbefinden verschafft.

Wickel sind jedoch nicht immer ausreichend. Es muss stets überlegt werden, ob und wann ein Arzt beigezogen werden muss!

Ganzheitliche Wirkung

Ein Wickel beeinflusst den Organismus in seiner Ganzheit. Die Wirkung beschränkt sich nicht nur auf den behandelten Körperteil, sondern beruht auf einem Zusammenspiel von Vorgängen auf der körperlichen und seelisch-geistigen Ebene. Wenn jemand einen Wickel erhält, wird ihm Zuwendung und Aufmerksamkeit geschenkt – und wir wissen alle wie wohl das tut.

1. Erkältung

Verstopfte Nase und Erkältung

Um die Nase zu befreien, eignet sich Kochsalzlösung. Diese sind meist als kleine Ampullen oder in Form von Sprays erhältlich. Die Ampullen kann man leicht öffnen und in beide Nasenlöcher ein paar Tropfen der Lösung träufeln. So löst sich der Schleim und die Atmung wird freier. Eine freie Atmung ist eine wichtige Voraussetzung, um gut trinken zu können.



Um den Schleim besser abzutransportieren und somit die verstopfte Nase vorzubeugen, gibt es folgende weitere Möglichkeiten:

- frisch gewaschene Wäsche oder ein nasses Tuch im Zimmer aufhängen, um die Raumluft zu befeuchten.

- Kühle Zimmertemperatur zwischen 18 und 20 Grad Celsius.
- Kopf leicht erhöht lagern.

Zwiebelsack inklusive Raumluftbefeuchter

Anwendung: Ab Geburt

Anwendungsgebiet: Das ätherische Öl der Zwiebel wirkt antibakteriell, blutbildend, entzündungshemmend, harntreibend, krampf- und schleimlösend. Sie hilft, dank der ätherischen Öle und ihrer höheren Feuchtigkeit, festsitzenden Schleim zu verflüssigen.

So geht's: Die Zwiebel in kleine Stücke hacken, das Nuscheli o. ä. etwas anfeuchten, die zerhackte Zwiebel in die Mitte des Tuches legen und ein Bündel falten. Dann an das Ende des Tuches ein Stück Band befestigen. Den gebastelten Beutel nun im Kinderzimmer aufhängen.



Vorsicht: Nicht zu nahe beim Kind aufhängen! Am besten über Nacht hängen lassen. Am nächsten Tag wird das Kind sich schon besser und befreiter fühlen. Kleiner Nachteil: Der Zwiebelgeruch ist nicht jedermanns Sache.

Kartoffelwickel

Anwendung: Ab sechs Monaten.

Warme Kartoffelwickel sind ein sehr beliebtes und altes Hausmittel. Die feuchte Wärme, die nach und nach abgegeben wird, tut dem Körper sehr gut. Sie wirkt durchblutungsfördernd, was den Abtransport von Krankheitserregern ankurbelt und ist krampflösend.

Anwendungsgebiet:

- Der Brustwickel setzt man bei Husten (z.B. Bronchitis) ein, da er schleimlösend ist.
- Der Halswickel wird bei Halsschmerzen, geschwollenen Lymphknoten oder Angina angewendet.

So geht's: Eine Hand voll mittelgrosser Kartoffeln abkochen, die Haut entfernen, die Kartoffeln in ein starkes Telapapier wickeln. Die eingewickelten Kartoffeln zerquetschen. Den Umschlag mit den zerquetschten Kartoffeln noch mit einem Tuch umwickeln. Anschliessend muss die Temperatur am eigenen Innenarm getestet werden: Dafür muss der Wickel **fünf Minuten lang auf den Innenarm** gelegt werden, damit



sicher gestellt wird, dass der Wickel nicht zu heiss ist. Erst dann darf der Wickel auf die Brust

oder am Hals angebracht werden. Damit die Wärme länger hält, kann die Stelle mit einem Wollschal umwickelt werden. Der Wickel kann die ganze Nacht oder bis er kalt ist, aufgelegt werden.

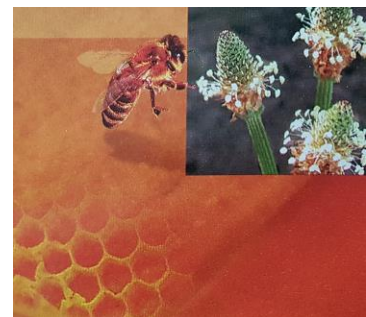
Vorsicht: Kartoffeln speichern die Wärme lange → Verbrennungsgefahr

Bienenwachs Auflage

Anwendung: Ab Geburt

Anwendungsgebiet: Bienenwachslappen wirken wärmend und schleimlösend. Sie eignen sich zur Behandlung von Erkältung und Reizhusten.

So geht's: Er darf stundenweise am Tag und/oder über Nacht als Wickel direkt auf die Brust oder den Rücken gelegt werden. Durch die Körpertemperatur erwärmt er sich automatisch und entfaltet die gewünschte Wirkung. Man darf den Lappen aber auch vor dem Auflegen auf einer warmen Bettflasche leicht wärmen. Durch die Körperwärme bleibt er schön warm. Die Auflage kann halbiert werden. Die Bienenwachs Auflage ist in der Apotheken und Drogerie erhältlich.



Balsam statt Wickel

Kleine Kinder wehren sich manchmal gegen einen Wickel oder weinen sogar deswegen.

Dies zeigt, dass sie den Wickel noch nicht als angenehm empfinden. In diesem Fall kann ein Balsam verwendet werden.

Thymianbalsam

Anwendung: Ab 6. Monaten oder nach Rücksprache mit dem Arzt.

Anwendungsgebiet: Thymian wirkt schleimlösend und eignet sich bestens zur Behandlung von Erkältung und Husten.

So geht's: Der kann Balsam direkt auf die Fußsohlen (die Füße müssen warm sein), die Brust oder den Rücken aufgetragen werden. Thymian-Balsam ist gut verträglich.



Kartoffelbalsam

Anwendung: Ab Geburt

Anwendungsgebiet: Die Kartoffel wirkt durchblutungsfördernd, was den Abtransport von Krankheitserregern ankurbelt und ist krampflösend.

So geht's: Bei Kindern bis sechs Monate eignet sich der Kartoffelbalsam unter Umständen besser als ein Wickel. Dieser kann an Brust und Rücken aufgetragen werden. Vor der Anwendung kann die Tube in einem warmen Wasserbad leicht erwärmt werden, max. auf 37 Grad Celsius. Durch das Erwärmen ist das Auftragen des Balsams für das Kind angenehmer und die Wirkung entfaltet sich sofort.

Der Balsam ist in der Drogerie erhältlich.



Hausmittel versus Arztbesuch

Gute Beobachtung des Kindes ist ganz wichtig: Spielt das Kind? Trinkt es genug? Falls dies nicht so ist oder wenn es viel schläft und/oder weint, muss dringend ein Arzt zu Rate gezogen werden.

2. Fieber

Siehe auf der Homepage unter Info→Pflege/Gesundheit→Fieber.

Zusätzlich könnten ab sechs Monaten noch alternative Heilmethoden, wie kühle Waschung oder absteigendes Fußbad zur Fiebersenkung verhelfen.

Kühle Waschung

Anwendung: ab sechs Monaten

Anwendungsbiet: Eine kühle Waschung bietet die Möglichkeit, auf milde Art und Weise Fieberbeschwerden zu lindern. Sie wirkt temperatursenkend.

So geht's: Man wäscht einen Körperteil nach dem anderen mit leicht temperiertem Wasser ab. Anschließend wird die Stelle ohne zu trocknen umgehend mit einem Tuch zugedeckt. Dadurch verdunstet das Wasser und der Körper gibt mehr Wärme ab. Die Wirkung kann durch Beigabe von einem ½ Teelöffel Zitronensaft auf einen Liter Wasser (größerer Kühlungseffekt) noch etwas verstärkt werden.

Absteigendes Fußbad

Anwendung: ab sechs Monaten

Anwendungsgebiet: Das kühlende Wasser senkt die Körpertemperatur.

So geht's: Bei Fieber kann auch ein absteigendes Fußbad gemacht werden. Voraussetzung dafür: Die Füße müssen warm sein. Anderenfalls müssen diese zuerst mit einem warmen Fußbad aufgewärmt werden. Dann kann das Lavabo oder ein Abwaschbecken mit 32 - 36 Grad Celsius warmem Wasser gefüllt werden. Es wird während 10-15 Minuten kaltes Wasser nachgegossen, solange bis das Wasser 5 – 15 Grad Celsius gesenkt ist. Um ein Überlaufen zu verhindern schöpft man zwischendurch Wasser ab. Sind die Beinchen zu kurz, um genügend vom Wasser überdeckt zu werden, übergießt man diese mit Wasser aus der hohlen Hand- eine Wonne für das Kind.



Vorsicht: Beobachten Sie Ihr Kind: Sobald mehrere Symptome auftreten (z.B. Hautflecken, bleich, apathisch, Husten, schnelle Atmung, Kopf kann nicht nach vorne gebeugt werden etc.) oder das Fieber über drei Tage anhält, kontaktieren Sie bitte Ihren Kinderarzt!

Zitronen

Anwendung: ab 2 Jahren

Anwendungsgebiet: Bei Halsschmerzen in Form von einem Wickel: Die Zitronen haben eine zusammenziehende Wirkung, das heißt, sie unterstützen das Abschwellen des bei Entzündungen aufgeschwollenen Gewebes und kühlen.

So geht's: Ein dünnes Tüchlein in Zitronenwasser befeuchten und mit einem Schal um den Hals befestigen. Der Wickel darf warm oder kalt angewendet werden und eine Stunde aufgelegt bleiben.

Vorsicht: Bei Juckreiz oder Hautrötung sofort entfernen.

Lavendelblütenbeutel

Anwendung: Ab Geburt

Anwendungsgebiet: Lavendel hat eine beruhigende Wirkung.

So Geht' s: Bei einem unruhigen Kind kann ein Lavendelblütenbeutel vor dem Bett helfen, es etwas zu beruhigen. Zugleich hilft Lavendel auch, die Atemwege zu befreien.



Vorsicht: Ätherische Öle können auch überdosiert werden. Die Babys und Kleinkinder benötigen nicht sehr viel; oft ist weniger mehr (Anhaltspunkt: auf 10ml Basis-Öl, kommt einen Tropfen von einem ätherischen Öl)!

Spagyrik, Homöopathie, Bachblüten, sowie Schüsslersalze

Es gibt in diesen Gebieten ebenfalls Möglichkeiten, welche von Geburt an eingesetzt werden dürfen. Lassen Sie sich dafür am besten bei Ihrer Vertrauens-Drogerie beraten.