

Kalte Wickel und Auflagen:

Kälte bewirkt eine **Verengung** der **Blutgefäße**, wodurch die Durchblutung und der Stoffwechsel in diesem Gebiet herabgesetzt werden. Kälte hat eine **abschwellende Wirkung** und vermindert die Hämatombildung. Durch Kälte können Schmerzen gelindert, Wärmestaus im Körper abgeleitet und Entzündungsherde am Ausbreiten gehindert werden. Kalte Wickel sind, bevor sie warm werden, zu erneuern. Bleibt ein kalter Wickel liegen, erfolgt eine reaktive Hyperämie durch Mehrproduktion von Wärme und Anregung des Stoffwechsels, wie bei Kneippwickeln, die abwehrsteigernd und durchblutungsfördernd wirken.

Anwendung:

- Kopfschmerzen
- Halsschmerzen
- akute Gelenkschmerzen
- Prellungen, Verstauchungen
- oberflächliche Venenentzündungen

Kontraindikationen:

- Stirn- und Kieferhöhlenentzündung
- Ohrenentzündung
- Bronchitis
- Blasen- und Nierenbeckenentzündung

Die Wirkung von Kälte kann durch die Anwendung von z.B. Eis oder **Zusätzen** unterstützt werden.

Wadenwickel zur Fiebersenkung:

Der Wadenwickel ist eine vielbewährte Methode der leichten Fiebersenkung. Wenn der Fieberanstieg vorüber ist, der Patient eine Körpertemperatur von über 39 °C hat und sich sehr unwohl fühlt, wirken sie besonders gut. Der Patient muß ganz durchwärmt sein, auch seine Füße (evtl. vorher aufwärmen).

Vorbereitung des Materials:

- zwei Leinen- oder Baumwolltücher
- evtl. zwei Zwischentücher aus Baumwolle
- zwei Frottiertücher oder Wolltücher
- Bettschutz
- eine Schüssel Wasser, ungefähr 30 °C bzw. einige Grade unter der Körpertemperatur

Vorgehen:

- Bettschutz und Frottier- oder Wolltuch unter die Waden legen
- zusammengerollte Leinen- oder Baumwolltücher ins kalte Wasser tauchen und gut auswringen
- Tücher dürfen nicht mehr tropfen
- kalte Wickel auf die Unterschenkel legen; darauf achten, daß keine Falten entstehen
- trockene Tücher über die feuchten Tücher legen, gut abschließen

Wadenwickel können aber auch mit einem Paar **Baumwoll-** oder **Leinenkniestrümpfen ohne Füße**, die ins Wasser getaucht, gut ausgewrungen und angezogen werden, wirken. Dafür bekommt der Patient Wollsocken angezogen, die die feuchten Strümpfe bedecken. Wichtig für den Erfolg ist, daß die Tücher (oder Strümpfe), bevor sie warm werden, nach etwa acht bis zehn Minuten abgenommen werden. Nach gutem Auswaschen legt man sie erneut an. Nach **dreimaligem Wechsel** muß die **Körpertemperatur** kontrolliert werden, bei **Kleinkindern** bereits nach der **ersten Wickelanwendung**. Die Körpertemperatur sollte jedoch insgesamt nicht mehr als um 1 °C gesenkt werden. Die Anwendung ist sofort zu unterbrechen, wenn die Füße während der Behandlung zu kalt werden.

Temperierte Wickel, Anwendung:

Bei den temperierten Anwendungen sind Temperaturen bis 37 °C gemeint (lauwarm, körperwarm). Es geht primär nicht um einen Temperaturreiz, sondern um die zugesetzte Substanz und eine milde Durchwärmung.

Es gibt einerseits Substanzen, welche in temperierter Form mehr Wirkstoffe entfalten (z.B. die Zwiebel) und andererseits gibt es Erkrankungen (z.B. Ohren- oder Nervenschmerzen) und persönliche Bedürfnisse, bei welchen ein temperierter Wickel am besten tut.

Bei Säuglingen und kleinen Kindern dürfen keine heißen Wickel angewandt werden. Es genügen körperwarme Wickel und den gewünschten Effekt zu erzielen; dasselbe gilt für Menschen, die keine heißen Wickel vertragen.

Brust- (oder Hals-)wickel mit Topfen:

Topfen leitet, bei seiner äußeren Anwendung, einen Milchsäureprozeß ein, wobei Entzündungsstoffe durch die saure Substanz abgeleitet werden. Er trennt sich bald und trocknet ein.

Anwendung:

- Reizhusten
- Bronchitis
- Halsschmerzen (bei Angina ist ein Arzt hinzuzuziehen)

Vorbereitung des Materials:

- 500-2000 Gramm Topfen (je nach Größe der Tücher und Umfang des Patienten)
- Innentuch
- Zwischentuch
- Woll- oder Frottiertuch
- Befestigungsmaterial
- 2-6 Wärmeflaschen
- Bettschutz
- Wolltuch für die Schulter

Vorgehen:

- Bettschutz unterlegen
- Innentuch einen Zentimeter dick mit zimmerwarmem Topfen bestreichen
- als Kompresse zusammenfallen

- Kompresse zum Erwärmen zwischen die nicht zu heißen Wärmeflaschen legen
- auf Zimmertemperatur erwärmen (etwa zehn Minuten)
- Woll- oder Frottiertuch und Zwischentuch ins Bett des Patienten legen
- Patient legt sich darauf
- Wickel und die beiden Tücher faltenfrei um den Brustkorb wickeln
- mit zweitem Wolltuch Schultern warm einpacken

Der Wickel bleibt 4-10 Stunden oder bis er eingetrocknet ist, liegen. Sollte er unangenehm empfunden werden, soll er früher entfernt werden.

Der körperwarme Topfenwickel wird nach Bedarf z.B. täglich oder 3mal pro Woche angewendet.

Beim Halswickel wird das Innentuch nicht um den ganzen Hals gewickelt, sondern endet zwei Fingerbreit rechts und links neben der Wirbelsäule. Im Anschluß an den Wickel ist der Hals mit einem Schal oder Wolltuch warmzuhalten.

Zwiebelsocken:

Zwiebelsocken bringen Erleichterung beim Zahnen, bei Grippe, Fieber, Ohrenschmerzen, Nasennebenhöhlen- und Lungenentzündung, letzteres im Einvernehmen mit dem Arzt. Zwiebelsocken eignen sich für Erwachsene und Kinder ab zirka sechs Monaten. Wichtige Voraussetzung ist ein gut durchwärmter Körper inkl. Füße, welche während der gesamten Einwirkungsdauer warm bleiben müssen.

Vorbereitung des Materials:

- Zwiebeln
- dünnes Baumwolltuch
- Wollsocken
- evtl. Wärmeflasche

Zubereitung:

Man nimmt pro Fuß einen Zwiebel, schneidet ihn grob und legt ihn auf das Tuch. Nun legt man die Stoffränder darüber (evtl. zusammennähen) und erwärmt die Kompresse auf dem umgekehrten Topfdeckel über heißem Wasser. Dann zerquetscht man die Zwiebeln, legt sie auf die Fußsohle und zieht den Wollsocken darüber. Der Fuß muß gut warm gehalten werden (evtl. Wärmeflasche dazugeben). Der Wickel kann gut über Nacht anbehalten werden.

Verschiedene Zusätze:

Zusätze werden zur Anregung der Durchblutung durch Hautreizung angewendet. Sie müssen sehr vorsichtig überwacht werden, da sie bei zu langer Einwirkungsdauer zu Hautverbrennungen mit Blasenbildung führen können.

Nackenkompresse mit Kren (Krenwickel):

Das im Kren enthaltene, hautreizende Allylsenföl bewirkt eine starke Erhöhung der Hautdurchblutung. Der Kren hat somit, wenn er mit der Haut in Berührung kommt, in wenigen Sekunden bis Minuten ein brennend-warmes Stechen sowie eine Hautrötung zur Folge und läßt die Hauttemperatur ansteigen.

Anwendungsbereiche:

- Stirnhöhlenentzündung
- Kieferhöhlenentzündung
- Kopfschmerzen

Der Krenwickel bewirkt eine rasche Schleimlösung (meistens innerhalb weniger Stunden).

Material:

- 1 Gaze oder feines Tüchlein
- 1 Stück frischer, ungeschälter Kren
- Hachel, Teller
- evtl. Heftpflaster
- Körpermilch oder –öl
- evtl. Frottiertuch

Zubereitung:

Man reibt den scharf schmeckenden Kren und verteilt ihn fingerdick auf einer Fläche von etwa 8x12 cm auf der Gaze und packt ihn ein, indem man die Gazeränder übereinanderlegt und evtl. zuklebt. Dann evtl. einen kleinen Polster in entspannter Haltung im Nacken auflegen und ein Frottiertuch darüberlegen, damit die Dämpfe die Augen nicht reizen.

Einwirkungsdauer:

Beim ersten Mal höchstens vier Minuten belassen. Bei guter Verträglichkeit kann die Dauer bis zu 10 Minuten gesteigert werden.

Nach dem Entfernen der Kompresse etwas Körpermilch oder –öl auf die gerötete Stelle auftragen und mindestens ¼ Stunde im geschlossenen Raum bleiben.

Vorsichtsmaßnahmen:

Die Einwirkungsdauer exakt einhalten und Hautrötung nach Bedarf kontrollieren. Zu langes Einwirken bewirkt Hautverbrennung.

Keinesfalls als Stirn- und Nasenkompresse anwenden!. Dies ist nicht nötig und könnte, falls Kren ins Auge gelangen würde, schlimme Folgen haben.

Zitronenwickel:

Die Zitronen haben eine zusammenziehende Wirkung, d.h. sie unterstützen das Abschwellen des bei Entzündungen aufgeschwollenen Gewebes und kühlen.

Der Halswickel mit Zitronenscheiben (kalt) oder verdünntem Zitronensaft (kalt oder heiß) eignet sich bei Halsweh. Bei Kindern (empfindliche Haut) mit verdünntem Zitronensaft anwenden. Halswickel werden nicht rundum, sondern immer nur von Ohr zu Ohr angelegt.

Halswickel mit Zitronenscheiben:

Dieser Halswickel kann nicht bei kleinen Kindern und Menschen mit empfindlicher Haut angewendet werden, da er sehr hautreizend ist.

Vorgehen:

- ungespritzte Zitrone in Scheiben schneiden
- auf die Mitte eines dünnen Tuchs legen
- Seiten über die Zitronenscheiben einschlagen
- Zitronen kräftig ausdrücken, daß der Saft austritt
- Wickel um den Hals legen
- mit (Woll-)Schal befestigen

Halswickel mit Zitronensaft:

Vorgehen:

- ungespritzte Zitrone in einer Schüssel mit Wasser halbieren
- mehrmals einritzen und auspressen
- gefaltetes Tuch in Zitronenwasser eintauchen und gut auswringen
- Wickel faltenfrei um den Hals legen
- Wirbelsäule aussparen
- Wickel mit (Woll-)Schal befestigen

Bei starkem Juckreiz den Wickel sofort abnehmen!

Der Wickel bleibt ungefähr eine halbe bis eine Stunde liegen, anschließend hält man den Hals weiterhin warm.

Heiße Wickel und Auflagen:

Wärme erweitert die Blutgefäße und regt die Durchblutung an, es entsteht eine Hyperthermie. Durch den angeregten Stoffwechsel wird die Ausscheidung von Schlackenstoffen gefördert. Wärme löst Verkrampfungen, entspannt die Muskeln und lindert chronische Schmerzen. Bei Entzündungen mit Eiterbildung fördert sie den Reifeprozess.

Anwendung:

- Krämpfe bei Magen-Darm-Verstimmung
- Nieren-, Blasen- und Gallenkoliken
- Menstruationsbeschwerden
- Blähungen
- Muskelverspannungen
- Husten, Bronchitis
- Ohrenschmerzen
- Stirn- und Kieferhöhlenentzündung
- Gelenkentzündung
- chronische Polyarthritits
- Furunkel

Kontraindikationen

- unklare Bauchschmerzen, wenn eine akute Appendizitis nicht ausgeschlossen werden kann
- akute Entzündungen, die sich durch Wärme verschlimmern können
- akute Gelenkserkrankungen
- Prellungen
- bewußtlose und gelähmte Patienten

Vorsicht ist geboten bei Menschen mit **bekannter Herzschwäche** und mit **niedrigem oder hohem Blutdruck!**

Leinsamen:

Die Leinsamenanwendungen sind Wärmeanwendungen mit den Wirkungen der feuchten Wärme. Die erhitzten Leinsamen dienen dabei als Wärmesponder. Sie geben milde Wärme ab, machen die Haut geschmeidig und wirken aufweichend. Werden sie als Bruswickel bei Husten angewendet, so lindern sie den Hustenreiz. Eitrige (oberflächliche) Entzündungen bringen sie zur Entleerung.

Nasen- und Stirnkomresse:

Wirkungsweise:

Die Leinsamenkomresse ist sehr hilfreich bei Nasennebenhöhlenentzündungen: Hier ist der normale Abfluss des Schleimes und Eiters meistens deshalb beeinträchtigt, weil die Schleimhäute aufgequollen sind und dadurch die feinen Öffnungen zur Nase hin verschliessen. Die warmen Leinsamenanwendungen ermöglichen das Durchgängigwerden der feinen Abflusskanälchen und damit die Entleerung der Nebenhöhlen.

Material:

- 300 g Leinsamen (ganz, geschrotet oder gemahlen) für 8 Kompressen
- 6-8 kleine, dünne Tüchlein
- evtl. Woll- oder Seidentuch
- 2 Wärmeflaschen

Zubereitung:

Leinsamen mit etwas Wasser (1 Teil Leinsamen : 2 Teile Wasser) zum Kochen bringen. Den heißen Brei fingerdick auf die Tüchlein streichen und die Ränder umlegen, sodass eine Komresse entsteht. Diese so warm wie möglich auf die schmerzhafteste Stelle (über die Nase und beidseits der Nase bei Kieferhöhlenentzündung oder auf die Stirn bei Stirnhöhlenentzündung) legen und mit einem Woll- oder Seidentuch bedecken. Sobald das Päckchen auskühlt (nach 4-5 Minuten) durch ein anderes, inzwischen warmgehaltenens (z.B. zwischen 2 Wärmeflaschen) Päckchen ersetzen. Jedes Mal eine frische Komresse verwenden.

Insgesamt sollte die Anwendung nicht länger als ½-1 Stunde dauern und im Anschluss Bettruhe eingehalten und Zugluft vermieden werden.

Kartoffelwickel:

Der Kartoffelwickel ist ein altes Hausmittel, der die Wärme lange hält und dadurch ein intensiver, feuchter Wickel mit Tiefenwirkung ist.

Der Kartoffel wirkt **krampflösend, durchblutungssteigernd, schleimlösend, schmerzlindernd** auf Verdauungsorgane.

Anwendung:

- Verspannungen
- Heiserkeit
- Halsweh
- Husten
- Bronchitis
- Arthrose

Vorgehen:

- je nach Anwendungsgebiet drei bis sechs heiße, ungeschälte Kartoffeln in Haushaltspapier auf das Innentuch legen
- als Päckchen falten
- Kartoffeln zerquetschen, bis sie weich sind
- Kartoffeln so lange abkühlen lassen bis sie für eine Minute auf der Innenseite des Unterarm vertragen werden

Diese Probe muß unbedingt erfolgen, da es sonst zu schweren Verbrennungen kommen kann. Falls es dem Patienten immer noch zu warm ist, muß der Wickel weiter auskühlen.

- Kartoffelpäckchen je nach Anwendung auf Brust, Hals, Bauch, Schulter oder Gelenk legen
- mit Zwischentuch abdecken und fest anlegen
- Wolltuch darüber spannen

Der Wickel bleibt so lange liegen, wie er warm ist, eventuell auch über Nacht.

Literaturangabe:

Maya Thüler: Wohltuende Wickel; Maya Thüler Verlag, Worb

Uhlemayr Ursula: Wickel & Co. Bärenstarke Hausmittel für Kinder; Urs-Verlag