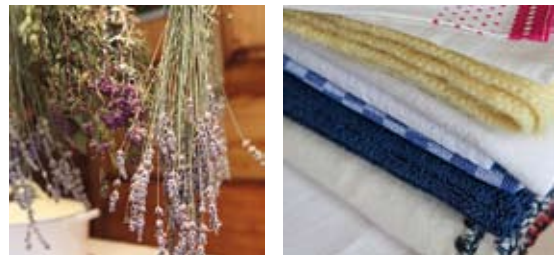




# Heilsame VERPACKUNGEN



Wickel und Umschläge sind ein bewährtes Hausmittel, um sich ganz natürlich eine Erkältung vom Hals zu schaffen. Die wichtigsten Zutaten finden sich in jeder Küche.



Jonas ist zum Glück nur ganz selten erkältet. Aber wenn es ihn mal so richtig erwischt, dann verkriecht sich der Elfjährige liebend gerne freiwillig mit einer Wärmflasche im Bett und lässt sich von seiner Mutter umsorgen. Während ihr Sohn unter der Decke verschwindet, bereitet Elke Heilmann-Wagner ein heilsames Verwöhnprogramm vor. Die gelernte Krankenschwester aus dem rheinland-pfälzischen Bobenheim beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit den Wirkprinzipien von Wickeln und Auflagen. Die einfache Heilmethode leistete früher gerade auf dem Land gute Dienste, wo auf die Schnelle meistens weder mit einem Arzt noch mit Medikamenten zu rechnen war. „Aber in den 1970er Jahren gerieten die alten Hausmittel in Vergessenheit. Man vertraute mehr und mehr auf Tabletten und Hustensäfte“, sagt die Mutter von Jonas, die für jedes Stadium einer Erkältung mit ein paar Handgriffen den passenden Wickel oder Umschlag parat hat. Dazu braucht sie nur heißes Wasser, zwei Wärmflaschen, Hand- und Baumwolltücher und – je nach Wehwehchen – eine Zwiebel, Zitronen oder Thymiantee aus der Küche.



## WADENWICKEL SENKEN FIEBER

Der Klassiker unter den Anwendungen ist der kalte Wadenwickel. „Ab 39 Grad Fieber ist er sehr hilfreich. Zu Beginn des Fiebers sollte noch kein Wickel angelegt werden, sonst bekommt es keine Chance, Erreger zu bekämpfen. Bei weniger als 39 Grad Fieber sollte man die Methode nur einsetzen, wenn der Patient sehr leidet“, erklärt die Expertin. Der Wickel sollte keinesfalls eiskalt sein, sondern nur etwa ein bis fünf Grad unter der Fiebertemperatur liegen. Und so funktioniert es: Zunächst darauf achten, dass die Füße warm sind. Eventuell Socken anziehen oder ein Fußbad anbieten. Dann einen Nässeschutz unter die Unterschenkel legen. Kein Plastik, lieber ein dichtes Moltontuch verwenden. Darauf legt man unter jedes Bein ein Handtuch, das nachher den feuchten Wickel umhüllt. **(1)** Nun zwei Geschirrtücher aus Leinen oder Baumwolle einmal der Länge nach falten, jedes zusammenrollen und nebeneinander in eine Schüssel mit Wasser tauchen.

**(2)** Anschließend leicht auswringen, bis die Rolle nicht mehr tropft. **(3)** Jetzt das feuchte Tuch zwischen Knöchel und Knie locker um die Wade legen, damit die Wärme über die Verdunstungskälte abgeleitet wird. **(4)** Dann den umwickelten Unterschenkel sanft in das Handtuch einschlagen. **(5)** Das zweite Bein genauso verarzten und die Bettdecke luftig darüber legen. Sobald die Innentücher körperwarm sind, werden sie abgenommen, ausgespült und noch einmal befeuchtet. Diesen Vorgang sollte man innerhalb von 30 bis 40 Minuten zwei- bis dreimal wiederholen. Anschließend ruht der Patient ohne Wickel eine halbe Stunde, bevor noch einmal die Temperatur kontrolliert wird. Ist das Fieber um 0,5 Grad gesunken, hat der Wickel gut gewirkt. Steigt das Fieber trotzdem weiter, ist ärztlicher Rat gefragt.



## DAS HILFT BEI HUSTEN



5

Eine von Jonas' Lieblingsanwendungen ist die feucht-heiße Dampfkompresse mit Thymiantee. Der würzige Duft erfüllt den ganzen Raum. Bei dieser Auflage strömt die heiße Nässe des Innentuchs als Dampf in eine trockene Tuschicht. Das macht die Hitze erträglicher. **(1)** Zuerst wird das Innentuch mehrmals gefaltet, dann zusammengerollt und in ein Auswringtuch gehüllt, **(2)** danach in eine Schüssel gelegt und mit Thymiantee übergossen. **(3)** Gummihandschuhe können die Hände beim Auswringen vor der Hitze schützen. **(4)** Dann wird das heiße Innentuch aufgerollt und in ein trockenes Geschirrtuch aus Waffelpique eingeschlagen, das zuvor zwischen zwei Wärmflaschen angewärmt wurde. Die Kammern dieses Stoffs sind luftdurchlässig, aber puffern die Wärme. Das Päckchen noch einmal zwischen die Wärmflaschen legen, damit die Auflagefläche nicht abkühlt. **(5)** Anschließend wird die Kompresse auf die Brust gelegt und diese mit einem großen Schal umwickelt. „Wir haben es bei den feucht-heißen Anwendungen mit einem schnellen, kurzen Reiz zu tun. Die Kompresse ist schon nach zehn Minuten abgekühlt“, erklärt die Wickelfachfrau. Die Anwendung einmal am Tag auflegen, solange die Beschwerden andauern. Nach dem fünften Tag eine Pause von zwei Tagen einhalten.



2



3



4



5

## ZITRONEN BEFREIEN HALS UND KOPF



4



5

Wenn Jonas unter Hals- oder Kopfschmerzen leidet, naht die Rettung in Form einer Zitrone. **(1)** Elke Heilmann-Wagner schneidet die Frucht in Scheiben und legt diese nebeneinander auf ein Taschentuch oder ein Stück Küchenrolle. **(2)** Sie faltet ein längliches Päckchen und drückt den Saft ein wenig in den Stoff. **(3)** Mit der glatten Stoffseite legt sie es im vorderen Halsbereich von Ohr zu Ohr und umwickelt den Hals mit einem Schal. Bis zu einer Stunde sollte die Zitrusfrucht einmal täglich ihre Wirkung entfalten. Der frische Duft macht munter, wirkt entzündungshemmend und mindert die Schluckbeschwerden. Die Expertin empfiehlt für solche Einsätze unbehandelte Zitronen. Bei Kopfschmerzen soll so ein Zitronenpäckchen die Anspannung aus dem Körper leiten. **(4+5)** Dazu je ein Päckchen mit einer übergezogenen Socke an den Fußsohlen fixieren. Manchmal kribbelt es den Jonas dann auch ein bisschen an der Sohle. Sauer macht lustig, aber nicht jeden. Juckt es den Patienten zu sehr, ist er vielleicht gegen Zitrusfrüchte allergisch.

# ZWIEBELN LINDERN OHRENSCHMERZEN



„Zwiebel und Knoblauch gelten als pflanzliches Antibiotikum. Sie helfen sehr gut bei bakteriellen Infekten. Die Wirkstoffe der Zwiebel stecken in jeder Schicht“, erklärt die Fachfrau. **(1)** Sie viertelt eine Zwiebel, trennt mehrere Schichten und legt sie nebeneinander mit der Wölbung nach oben auf ein Baumwolltaschentuch – das Silberhäutchen zeigt nach unten. **(2)** Zum Schluss faltet Elke Heilmann-Wagner ein Päckchen. Auf der Unterseite bedeckt nur eine Stoffschicht die Zwiebeln. Diese Seite legt sie nachher auf das Ohr. **(3)** Mit der Hand drückt sie die kleine Packung flach, hüllt sie in Butterbrotpapier und steckt sie zwischen zwei flach gefüllte Wärmflaschen. Das Papier schützt die Wärmflaschen vor dem Zwiebelgeruch. **(4)** Wer keine Wärmflasche zur Hand hat, legt das Päckchen auf den umgedrehten Deckel eines Topfes mit kochendem Wasser. Ist kein Deckel da, genügt ein Teller.

**(5)** Nach ein paar Minuten legt Elke Heilmann-Wagner die Auflage auf das schmerzende Ohr. Dabei achtet sie darauf, dass der Zwiebelbeutel noch zwei Finger breit hinter der Ohrmuschel abdeckt. Das soll eine positive Wirkung auf das Mittelohr haben. Zusätzlich drückt sie noch ein mit Rohwolle gefülltes kleines Kissen sanft auf die Auflage, ein Stück alter Wollpulli tut es auch. „Die Wolle speichert die Wärme sehr gut und kann Feuchtigkeit aufnehmen, ohne sich gleich nass anzufühlen“, beschreibt die Krankenschwester die Vorteile. **(6)** Dann fixiert sie die Zwiebelkur mit einem Stirnband oder einer Mütze am Kopf. Eine Behandlung dauert 20 Minuten. Nach jedem Durchgang müssen die Ohren warm gehalten werden. Ein- bis zweimal täglich sollte genügen, um die Beschwerden zu lindern. „Aber Wickel haben auch ihre Grenzen“, sagt Elke Heilmann-Wagner. „Wenn die Ohrenschmerzen mit dem Zwiebelpäckchen nicht in den Griff zu kriegen sind, kann es sein, dass es sich um eine Mittelohrentzündung handelt. Dagegen kommt man mit Zwiebeln allein nicht mehr an.“



Um Auflagen und Kompressen anzuwärmen, kann man sie zwischen zwei flach gefüllte Wärmflaschen legen.



4



5



6

## VERSCHIEDENE VARIANTEN

- **Wickel** werden rund um das jeweilige Körperteil gelegt. Das innere Tuch ist dabei entweder kalt oder warm und oft mit einem Wirkstoff getränkt, etwa einem Aufguss aus Heilkräutern, zum Beispiel Thymiantee.

- Eine **Auflage, auch Umschlag oder Kompresse genannt**, ist auf eine kleine Fläche begrenzt, wird dann aber gut umwickelt, damit alles an seinem Platz bleibt und die Wärme wirken kann.

- Bei Wickelanwendungen spielt die Temperatur eine große Rolle. Sie beeinflusst die Durchblutung der Haut und regt den Stoffwechsel an:

Bei **heißen Wickeln** weiten sich die Gefäße. Das hilft zu entkrampfen und zu entspannen.

Die milde Wärme bei **temperierten Anwendungen** dient vor allem dazu, ätherischen Ölen aus Heilkräutern sanft den Weg durch die Haut in die Krisenregion zu bahnen.

**Feucht-kalte Wickel** verschaffen vor allem Kühlung.

- Jede Anwendung fordert dazu auf, sich mal Ruhe und eine Auszeit zu gönnen. Noch schöner ist es natürlich, wenn ein lieber Mensch die Fürsorge übernimmt, immer wieder nach dem Patienten schaut und dieser sich ganz der Genesung widmen kann. Das tut Leib und Seele gut. Mit den Anwendungen muss man nicht bis zum nächsten Husten warten. Viele eignen sich auch, um Krankheiten vorzubeugen und fit zu bleiben. Einfach mal ausprobieren!

## BITTE BEACHTEN

Wickel und Auflagen sind eine feine Sache, doch gilt es, einige Vorsichtsmaßnahmen zu beachten. Für eine erfolgreiche Behandlung ist es wichtig, die passende Anwendung zu wählen und nicht gleichzeitig verschiedene Methoden auszuprobieren. Das stresst den geschwächten Körper sonst zusätzlich.

Genauso wichtig wie der Wickel selbst ist die Nachruhe. Sie sollte mindestens 30 Minuten dauern. Dabei wird das Innentuch entfernt, das Außentuch belässt man noch am Körper.

Besondere Vorsicht und Sorgfalt gelten bei der Behandlung von Babys, Kleinkindern, alten und gebrechlichen Menschen. Ältere Menschen leiden häufig unter Gefäßveränderungen, Lähmungserscheinungen oder Verwirrtheit. Sehr intensive Wärme- oder Kälteanwendungen sind in diesen Fällen nicht immer möglich. Manchmal genügt das warme oder kalte Wasser aus dem Hahn.

Ob der Patient die Hitze oder Kälte des Tuchs verträgt, wird zuerst an der Innenseite des Unterarms geprüft. Elke Heilmann-Wagner hat mit ihren Pflegemethoden bei Menschen jeden Alters insgesamt gute Erfahrungen gemacht. Zuwendung und Nähe unterstützen die Wirkung der Anwendung und sorgen für Zufriedenheit bei den Patienten.

## MATERIALLISTE

- Taschentücher, Geschirrtücher aus Baumwolle und Leinen für die Innentücher.
- Flanell, Biber oder Frottee als Zwischentücher.
- Frotteehandtücher als Außentuch.
- Rohwolle (gibt's bei Schäfereien), Wollschals oder Kirschkernkissen als zusätzliche Wärmespeicher bei Kompressen und Auflagen.
- Näscheschutz aus dichtem Molton als Unterlage, Stirnband oder Mütze, zwei Wärmflaschen.

**KONTAKT** Informationen über Wickelkurse und eine Weiterbildung zum Wickelexperten bietet der Verein Linum an.

Vorsitzende ist Elke Heilmann-Wagner. Kontakt: Linum e.V., Im Pflänzer 30, 67273 Bobenheim am Berg, Tel.: 063 53/5077 40, [www.linum-schule.de](http://www.linum-schule.de). Auf der Internetseite [www.wickel.biz](http://www.wickel.biz) kann man vieles über das Thema nachlesen und erhält praktische Tipps und Anleitungen für verschiedene Anwendungen.