



ACHTUNG, REIZEND!

Gesund gewickelt

Heilende Umschläge aus der heimischen Küche können bei Erkältung & Co. schnelle Hilfe leisten.



FOTOLIA

Husten, Schnupfen, Fieber und Halsschmerzen, auch vor unserem Nachwuchs machen Erkältungsviren nicht Halt. Doch nicht immer muss gleich in die Tiefen des heimischen Medizinschranks gegriffen werden. Denn Mutter Natur hat so einiges an heilenden Pflänzchen zu bieten. Das wussten und nutzen schon die weisen Frauen, Schamane und Dorfheiler vor vielen Jahrhunderten. Das Wissen um die Heilkraft bestimmter Kräuter wurde von Generation zu Generation vererbt, erforscht und weiterentwickelt.

So ist gegen die alltäglichen Wehwehen eines Kinderlebens meist auch ein Kraut gewachsen.

Aus Großmutter's Zeit stammt die Wickeltherapie. Mit Hilfe von Umschlägen, Kompressen und Auflagen kommen Salben, Öle und Essenzen auf die Haut und sollen so Wirkung zeigen. „Der Heilungsprozess wird unterstützt und die körpereigenen Abwehrkräfte mobilisiert“, erklärt Krankenschwester und Pflegetherapeutin Iselin Bunge aus dem Institut Diogenes Hamburg. So kann beispielsweise bei Bronchitis, die mit schlimmem Husten daher kommt, ein warmer Brustwickel mit Lavendelöl helfen.

„Lavendel wirkt beruhigend, entkrampft und ist schlaffördernd“, so die Therapeutin. Das Öl einfach auf ein gefaltetes Baumwolltuch träufeln und zwischen zwei Wärmflaschen legen. Das warme Öltuch dann um die Kinderbrust wickeln und mit einem sauberen Tuch oder einem Wollschal gut einpacken. „Auf jeden Fall sollte das Kind dabei immer warme Füße haben“, rät Iselin Bunge. Der Wickel kann eine Stunde, aber wenn es besonders wehtut auch die ganze Nacht liegen bleiben.

Besonders schmerzhaft für unsere Jüngsten ist die leidige Mittelohrentzündung. Da kann ein selbstgemachtes Zwiebelsäckchen helfen. Dazu hackt man eine frische Zwiebel in kleine Stücke und legt sie in eine Mullkompressen und bindet diese gut zu. Danach mit einem Nudelholz oder einer Glasflasche über das Säckchen rollen und den Saft aus der Zwiebel pressen. Die Kompressen auf das entzündende Ohr legen und möglichst über Nacht drauf lassen.

Auch den Zitronen werden so einige Heilwirkungen nachgesagt. So zeigt sich der Zitronenhalswickel besonders vielseitig. Erwärmt wirkt er lindernd und beruhigend, beispielsweise bei beginnender Hals-

Mandelentzündung. Kalt kühlt der Zitronenwickel unter anderem Schwellungen, Rötungen und hilft ebenfalls bei Schluckbeschwerden. Die Zitronensäure wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Benötigt wird dafür eine Zitrone, die unter heißem Wasser halbiert und ausgepresst wird. „So gehen die wichtigen ätherischen Öle nicht verloren“, ergänzt die Krankenschwester. Einfach ein Tuch in das Zitronenwasser tauchen, auswringen und um den Hals des Kindes legen. Zitronenwadenwickel können auch bei hohem Fieber helfen. Allerdings darf das Tuch nicht zu kalt sein, denn besonders kleine Kinder reagieren sensibel auf Hitze und Kälte. „Eine zu rasche Temperatursenkung kann den Kreislauf zu sehr belasten“, ergänzt Iselin Bunge.

Da Wickel aus natürlichen Substanzen gemacht werden, können schon die Allergiesten damit behandelt werden. Wer unsicher ist, sollte dennoch bei seinem Kinderarzt nachfragen. ●

Interview: Ellen Hosbach, Text: Julia Voigt

Literaturtip: „Therapeutische Wickel und Kompressen“ von Monika Fingado, Natura Verlag, 14 Euro, ISBN-13: 978-3723511275