

Viele Menschen erinnern sich an die heilende, wohltuende Wirkung, wenn ihnen als Kind bei Halsschmerzen ein Zitronenwickel angelegt wurde. Die Krankenschwester und Pflegetherapeutin Iselin Bunge vom Institut Diogenes Hamburg, erklärt warum die Wickeltherapie heute wieder gefragt ist.



Wickel aus Großmutter's Zeit

Seit Jahren schon ist eine Rückbesinnung auf alternative und traditionelle Behandlungsmethoden und Mittel, wie die Wickeltherapie, zu beobachten. Umschläge, Kompressen und Auflagen werden hierfür mit bestimmten Substanzen (z. B. Salben, Ölen und Essenzen) benetzt, auf die Haut beziehungsweise die entsprechende Körperregion gelegt und mit einem Tuch umwickelt. Diese natürliche Therapieform unterstützt den Körper bei dessen Heilungsprozessen, indem sie auf sanfte Art körpereigene Abwehrkräfte mobilisiert. Der Einsatz von Wickeln bietet viele Möglichkeiten – sowohl für den Einsatz in der Praxis als auch zu Hause. Bei starken Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich kann zum Beispiel ein warmer Ölwickel mit Moorextrakten auf Schulter und Nacken helfen. Es gibt aber auch einige Wickel-Beispiele speziell für Kinder. Schwerpunkt meiner Arbeit sind die äußeren Anwendungen auf Basis der anthroposophischen Pflegetherapie. Hierzu zählen Teilbäder, Rhythmische Einreibungen, Wickel und Auflagen mit unterschiedlichsten Substanzen.

Wickel für Kinder

Für Kinder sind Wickel ideal, da nur natürliche Substanzen verwendet werden. Kinder reagieren schnell und sprechen daher sehr gut auf die Wickel an. Außerdem genießen sie es sehr, wenn Mama sich viel Zeit für ihr krankes Kind nimmt. Bei ihm am Bettchen sitzt und eine kleine Geschichte erzählt oder einfach nur über den Schlaf wacht. Jede durchgestandene Krankheit bedeutet einen großen Entwicklungsschritt für das Kind. Allerdings sollte man Kin-

der immer gut beobachten und die Regeln beachten, die speziell für Wickel bei Kindern gelten.

Warmer Lavendel-Brustwickel zur Nacht

Wenn ein Kind eine Bronchitis mit starkem Husten und Hustenreiz hat, ist ein warmer, duftender Brustwickel mit Lavendelöl eine gute Hilfe. Lavendel wirkt beruhigend, entkrampfend, durchwärmend und schlaffördernd.

→ Das Öl auf ein doppelt gefaltetes Baumwolltuch (ca. 15 bis 20 cm breit) träufeln und in einem Tütchen zwischen zwei Wärmflaschen (nicht zu heiß!) anwärmen. Wenn das Kind im Bett liegt und vielleicht mit einer kleinen Geschichte eingestimmt wurde mit dem Wickel beginnen. Das warme Öltuch um die Brust des Kindes wickeln und mit einem Außentuch oder Wollschal einpacken. Unbedingt für warme Füßchen sorgen. Der Wickel kann eine Stunde, bei Bedarf aber auch über Nacht, angelegt bleiben. Das Öltuch kann jeden Abend mit ein paar Öltropfen aufgefrischt und wieder benutzt werden, solange es gut duftet.

Zwiebelsäckchen für das Ohr

Mit Zwiebeln gefüllte Säckchen sind sehr hilfreich und schmerzlindernd bei Mittelohrentzündung. Vor allem dann, wenn das Kind mitten in der Nacht, weinend vor Schmerzen, aufwacht.

→ Eine kleine, frische Zwiebel fein hacken und in eine auseinandergefaltete Mullkomresse (z. B. ES-Komresse, 10 x 10 cm aus Ihrer Apotheke) oder ein Stück zurechtgeschnittene Mullwindel einpacken und gegebenenfalls zubinden. Danach mit einer Flasche solange über das Säckchen rollen, bis der Saft der Zwiebel austritt. Das Säckchen so auf das Ohr des Kindes legen, dass auch der Bereich hinter dem Ohr bis zum Haaransatz bedeckt ist. Ein trockenes



Starker Duft, starke Wirkung: Zitrone und Zwiebel eignen sich bestens für die Wickel-Therapie

Baumwolltuch darüber legen und mit einem alten (!) Schal oder einer Mütze fixieren. Das Zwiebelsäckchen kann bei Bedarf über Nacht auf dem Ohr bleiben. Der Zwiebelgeruch ist zwar sehr stark, aber der Saft der Zwiebel hat eine solche Zugkraft, dass er das Trommelfell öffnen hilft und der Eiter abfließen kann.

Heißer oder kühlender Zitronenhalswickel

Wärme wirkt lindernd und beruhigend, Kälte kühlend und abschwellend. Beides geht, heiß oder kalt, je nach Beschwerdebild und eigener Vorliebe. Die Zitronensäure wirkt antibakteriell, stark zusammenziehend und entzündungshemmend. Heiß: bei Schluckbeschwerden mit Schmerzen und Brennen im Hals, bei beginnender Hals- und Mandelentzündung (bei größeren Kindern). Kühl: Bei starker Rötung und Schwellung, starken Schluckbeschwerden und auch bei Hals- und Mandelentzündung.

→ Eine Bio-Zitrone wird in einer Schüssel unter (!) heißem Wasser halbiert, mit einem Obstmesser in die Schale geritzt und mithilfe eines Glases unter Wasser gedrückt und ausgepresst. So bleiben die ätherischen Öle der Zitrone erhalten. Eine Mullwindel (ca. 10 cm breit) falten, in ein Wringtuch (z.B. Geschirrhandtuch) einrollen, in das heiße Zitronenwasser tunken und gut auswringen. Dann das Tuch vorsichtig um den Hals des Kindes legen. Vorher am eigenen Innenarm prüfen, ob der Wickel eventuell noch zu heiß ist. Zuletzt einen Wollschal zur Befestigung um den Hals legen. Der Wickel kann eine halbe Stunde, aber auch länger angelegt bleiben – solange es für das Kind angenehm ist. Beim kühlen-

den Zitronenwickel mit eventuell lauwarmem Wasser beginnen, je nachdem, wie klein das Kind, ob Fieber vorhanden ist und wie gut es Kühle vertragen kann.

Der Zitronen-Wadenwickel hat sich für Kinder als altes Hausmittel besonders bewährt. Eltern, die kleine Kinder haben, sollten sich vorher genau über die Anwendung von Wadenwickeln informieren. Wenn sie unsicher sind, sollten sie sich mit dem Kinderarzt beraten. Wenn das Fieber des Kindes die höchste Temperaturspitze erreicht hat (d. h. kein Schüttelfrost mehr vorhanden ist) und das Kind nach mehreren Stunden hoher Temperatur (39 °C oder höher) sehr unruhig ist und keine (!) kalten Füße hat, kann man mit den Wadenwickeln beginnen. Dazu wird eine (Bio-)Zitrone wie bei dem Halswickel verwendet. Das Leinen- oder Baumwolltuch (Geschirrhandtuch) wird in das Zitronenwasser getaucht, gut ausgewrungen und von den Zehenspitzen beginnend um Fuß und Unterschenkel angelegt. Ende ist unterhalb des Knies. Das Wasser darf nicht zu kalt sein, denn Kinder reagieren sehr sensibel auf Hitze und Kälte und eine zu rasche Temperatursenkung von mehr als 0,5 - 1 °C wirkt sich sonst unter anderem zu kreislaufbelastend aus. Auch sollten die Wickel nicht mehr als dreimal hintereinander für circa 8 Minuten angelegt werden, ohne zwischendurch Temperatur zu messen.

Weitere Infos: www.institut-diogenes.de



Unsere Expertin

Iselin Bunge vom Institut Diogenes Hamburg