

Wickel und Umschläge richtig angewendet

Wickel und Umschläge können bei einfachen Erkrankungen ein wirksames Hausmittel sein. Doch falsch angewendet können sie auch schaden statt nutzen. **Damit Wickel oder Umschläge ihre Wirksamkeit entfalten können, sollten sie nur bei Bettruhe angelegt werden.** Wenn Ihr Kind nicht ohnehin wegen seiner Erkrankung im Bett liegt, sollte es nach der Anwendung auf jeden Fall noch etwa eine halbe Stunde im Bett bleiben und ruhen.

Fiebersenkende Wickel

- Stoffwindeln in handwarmem Wasser nass machen und leicht auswringen.
- Wickeln Sie die Tücher so um die Waden, dass sie gut anliegen, und legen Sie jeweils ein trockenes Tuch und zum Schluss noch ein dickeres Tuch oder einen Schal darüber.
- Lassen Sie die Wickel aufliegen, bis sie körperwarm geworden sind (nach etwa 20 Minuten). Wenn die Waden wieder warm geworden sind, können Sie die Prozedur gegebenenfalls nochmals wiederholen.
- Grundsätzlich und ganz wichtig: Legen Sie kühle Wickel und Umschläge immer nur dort auf, wo die Haut tatsächlich warm ist! Wenn Ihr Kind zum Beispiel kalte Beine und Füße hat, dürfen auf keinen Fall Wadenwickel angewendet werden.
- Wenn Ihrem Kind kalt ist und es Schüttelfrost hat (z.B. in der Phase des Fieberanstiegs meist der Fall), dürfen ebenfalls keine fiebersenkenden Wickel gemacht werden.
- Achtung: Wickeln Sie niemals Folie oder anderes wasserundurchlässiges Material um die feuchten Umschläge und Wickeln. Hierdurch könnte ein Hitzestau verursacht werden.
- Bei kleinen Kindern sollten Wadenwickel nicht länger als zehn Minuten angewendet werden, da sonst die Gefahr besteht, dass sie zu sehr auskühlen.
- Lassen Sie Ihr Kind während der Anwendung nicht allein und beobachten Sie es genau. Wenn Sie merken, dass es sich unbehaglich fühlt, sollten Sie die Prozedur abbrechen und gegebenenfalls später fortsetzen.



Warme Brustwickel mit Quark bei Husten (produktiver Husten oder Reizhusten)

- Legen Sie ein großes Handtuch als Bettschutz ins Bett. Erwärmen Sie 50- 100g frischen Magerquark in einem Wasserbad auf Körpertemperatur
- Streichen Sie den Quark fingerdick auf den mittleren Teil eines dreifach gefalteten Tuches und schlagen Sie die beiden äußeren Teile jeweils darüber.
- Legen Sie den Wickel dann so um die Brust, dass der Brustkorb umschlossen wird. Danach den Oberkörper in ein längsgefaltetes Handtuch wickeln und das Kind mit einer Woldecke fest zudecken.
- Dauer: Der Wickel kann mindestens eine Stunde, aber auch die ganze Nacht liegen bleiben. Wird er als unangenehm empfunden, oder friert ihr Kind darin, sofort abnehmen.
- Wirkung: entkrampfend, schleimlösend, abschwellend, hustenstillend



Warmer Brustwickel mit Ingwer (ab 6 Jahren) bei festsitzendem Husten

- 2 Teelöffel frisch geriebene Ingwerwurzel mit 4 Esslöffel heißem Wasser anrühren .
- 10 Minuten stehen lassen und mit 250ml heißem Wasser auffüllen, Stoffwindel darin anfeuchten und gut auswringen. Dann wie beim oben beschriebenen Wickel fortfahren.
- Dauer: anfangs 5 Minuten, später bei guter Verträglichkeit länger. Wirkung: wirkt entspannend und entkrampfend bei festsitzendem Husten

Warmer Brustwickel mit Thymian bei Husten

- 1 Essl. Thymian mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Gießen Sie dann den Tee über ein Sieb.
- Stoffwindel mit dem Thymiantee tränken und so auswringen, dass es gerade nicht mehr tropft. Legen Sie das feuchte Tuch auf die Brust Ihres Kindes und oben drüber ein trockenes Handtuch. Ziehen sie dem Kind ein T-Shirt über und Wollpulli an.
- Dauer 30 bis 60 Minuten, zweimal täglich, Wirkung: schleimlösend

Kalte Halswickel bei Halsschmerzen

- Feuchten Sie ein Baumwolltuch mit kühlem Wasser an, und wickeln Sie es um den Hals. Wenn es nicht zu unangenehm ist, können Sie das Tuch auch mit Essig anfeuchten.
- Binden Sie ein trockenes Tuch und abschließend einen Wollschal darüber.
- Auch kühler Quark kann die wohltuende Wirkung verstärken (Quarkwickel siehe oben).
- Legen Sie den Wickel dann so um den Hals, dass der Teil, der innen mit Quark beschichtet ist, direkt auf der Haut aufliegt.
- Abschließend einen Wollschal umbinden. Wenn die kühlende Wirkung des Wickels nachlässt, können Sie ihn abnehmen. Kalte Halswickel können Sie mehrmals am Tag wiederholen.

Warme Halswickel bei Halsschmerzen

- Wenn Ihr Kind friert, sollten bei Halsschmerzen nur warme Halswickel angewendet werden. Bei einem einfachen warmen Halswickel verfahren Sie wie bei einem kalten Halswickel, nur dass Sie diesmal das Tuch in heißen Kamillentee oder Kamillensud tauchen und ausdrücken.
- Bei warmen Halswickeln kann ebenfalls die Wirkung durch Zusätze noch unterstützt werden: Sie können zum Beispiel etwas Quark im Wasserbad erhitzen und wie beim kalten Halswickel beschrieben fingerdick auf das Tuch streichen.
- Heiße Kartoffeln eignen sich ebenfalls als Zusatz. Hierzu füllen Sie das Tuch mit zerstampften heißen Kartoffeln. Auf die Brust aufgelegt, kann ein Kartoffelwickel bei Husten oder Bronchitis auch die Schleimlösung unterstützen.
- Oder Sie verwenden eine halbe unbehandelte Zitrone pressen diese aus und geben den Saft in 500ml warmes Wasser. Tränken die Stoffwindel mit Zitronenwasser, drücken diese gut aus und legen das feuchte Tuch auf Brust oder Hals Ihres Kindes und oben drüber ein trockenes Handtuch. Dauer: Der Wickel sollte bis zu einer Stunde liegen bleiben, darf also warm werden. Wirkung: Wirkt kühlend, schmerzlindernd, schleimlösend
- Auch bei diesen warmen Wickeln werden über das Innentuch abschließend immer noch ein trockenes Tuch und ein Wollschal gewickelt.

Wärmewickel bei akuten Ohrenschmerzen

Zerdrücken Sie eine fein gehackte Zwiebel und verteilen Sie die Zwiebel auf einem Stofftaschentuch, das sie anschließend zusammenfalten, oder füllen Sie sie in einen Waschhandschuh. Erwärmen Sie das "Zwiebelsäckchen", indem Sie es zum Beispiel in einem Sieb über Wasserdampf halten, und legen Sie es anschließend auf das schmerzende Ohr. Mit einer Mütze oder einem herumgebundenen Schal können Sie die wärmende Auflage fixieren. Dauer: 30 Minuten bis eine Stunde.