

## **SPITEX-TIP**

### **Heublumenwickel – stark gegen Schmerzen**

Heublumen nennt man das Gemisch aus getrockneten Blüten, Samen und kleinen Blattteilchen der Gräser und Blumen auf den Heuwiesen. Sie sammeln sich beim Lagern des Heus am Boden an oder können abgesiebt werden. Beim Kauf von Heublumen sollte auf gute Qualität geachtet werden: Die Heublumen sollten maximal ein Jahr gelagert worden sein, intensiv riechen, eine gute Farbe haben und auch Blütenteile enthalten. Wer eigene Heuwiesen besitzt, achtet beim Pflücken auf eine genügend grosse Entfernung zur Strasse. Ausserdem dürfen die Wiesen nicht gedüngt oder mit Schädlingsbekämpfungsmitteln in Berührung gekommen sein.

Personen mit Heuschnupfen können den Wickel trotzdem versuchsweise testen, da beim Heuschnupfen der Blütenstaub zur Allergie führt, der Wickel jedoch feucht verabreicht wird.

#### **Wirkt auch bei Rheuma**

Heublumen regen die Durchblutung und die Ausscheidung an. Die ätherischen Öle wirken schmerzlindernd. Die Anwendung der Heublumen in Form eines Säckleins ermöglicht die intensivste Wirkung.

Heublumenwickel sind sehr hilfreich bei rheumatischen Beschwerden, da sie schmerzlindernd wirken und wärmen. Ausserdem können sie als warme Bauchwickel angewendet auch die Ausscheidung anregen.

#### **In Kürze gebrauchsfertig**

Für die Wickel braucht man Heublumen (können zwei- bis dreimal verwendet werden), eine Pfanne, eine Gazewindel oder ein altes Tuch, ein Zwischentuch, ein Aussentuch, vier Wäscheklammern und eine Wärmeflasche.

Es wird Wasser in die Pfanne gegeben (nur wenige Zentimeter hoch) und die Gazewindel mit den Wäscheklammern am Pfannenrand befestigt. Die Windel soll so tief herabhängen, dass eine Schicht von etwa fünf Zentimetern Heublumen hineingegeben werden kann und zwischen Wasseroberfläche und Heublumen ein kleiner Zwischenraum besteht. Dann giesst man eine bis zwei Tassen Wasser darüber (je feuchter die Heublumen sind, umso heisser werden sie) und bedeckt sie mit den Tüchrändern und einem Deckel.

Vom Zeitpunkt an, da das Wasser kocht, lässt man die Heublumen während 15 bis 20 Minuten vom heissen Wasserdampf durchströmen. Die Heublumen dürfen nicht mit dem kochenden Wasser in Berührung kommen, da sie sonst zu heiss werden. Danach nimmt man die Windel mit den Heublumen heraus, legt sie auf die flach gefüllte Wärmeflasche (damit sie warm bleibt), verteilt die Heublumen regelmässig und legt die Ränder faltenlos darüber. Nun ist das Heublumensäcklein fertig, wird noch vom Zwischen- und Aussentuch umgeben und kann beim Patienten angewendet werden.

### **Spitex Neckertal**

Dorfstrasse 30, 9125 Brunnadern

Fax 071 / 374 27 02

[www.spitexneckertal.ch](http://www.spitexneckertal.ch) / [spitex.neckertal@bluewin.ch](mailto:spitex.neckertal@bluewin.ch)