



**S P I T E X**  
*Hilfe und Pflege zu Hause*



## SPITEX NECKERTAL

### Oma`s wohltuende Wickel

Gegen viele gesundheitliche Beeinträchtigungen gibt es wirksame Hausmittel, wie zum Beispiel Wickel. Diese können Sie selber zubereiten. Je nach Art und angewandeter Technik kann der Wickel Wärme oder Kälte erzeugen und so die Blutzirkulation beeinflussen. Kälte lindert und begrenzt eine sich ausbreitende Entzündung im akuten Stadium. Entzündungen der Stirn- und Kieferhöhlen, der Ohren und Bronchien müssen warm behandelt werden. Wärme ist auch angezeigt bei chronischen Schmerzen und muskulären Verspannungen. Manchmal braucht es mehrere Anwendungen, bis ein Erfolg eintritt. Für Wickel eignen sich natürliche Fasern wie Wolle, Seide, Baumwolle, Leinen, Barchenttücher, aber auch Haushaltspapier. Ist alles Material vorhanden, hält sich der Arbeitsaufwand in Grenzen. Vorsicht: Bei allen warmen Wickeln besteht Verbrennungsgefahr! Gezielt angewendete Wickel können durchaus zur Linderung oder Heilung eines Leidens beitragen. Sollte sich die Situation jedoch nicht verbessern oder sogar weiter verschlechtern, ist ein Besuch beim Hausarzt ratsam.

Der **Kartoffelwickel** kann bei Husten, Bronchitis, chronischen Gelenkbeschwerden, Rückenschmerzen und Verspannungen angewendet werden: Kartoffeln mit der Schale kochen, auf ein Küchenpapier legen und zerdrücken, dieses einmal umschlagen und auf die zu behandelnde Stelle legen. Den Wickel mit einem Tuch zudecken, damit die Wärme lange erhalten bleibt.

Der **Zitronenwickel** eignet sich sehr gut bei Halsschmerzen: Zwei Deziliter kaltes oder warmes Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone in eine Schüssel geben und ein Tuch damit tränken. Dieses auswinden, um den Hals legen und mit einem Wolltuch umwickeln. Den Wickel nach 20-30 Minuten entfernen.

Der **Zwiebelwickel** eignet sich bei Ohren- und Halsschmerzen, Erkältungen, Husten, Bronchitis und bei Insektenstichen. Er kann warm oder kalt aufgelegt werden: Zwiebel über dem Wasserdampf wärmen und in Küchenpapier einschlagen. Auflegen und zudecken, damit die Wärme wirken kann (Tuch, am Kopf mit Stirnband oder Mütze).

Aufgeschnittene im Raum aufgehängte Zwiebeln helfen gut bei verstopfter Nase.

Der **Kohlwickel** wird bei entzündeten Gelenken, Rheuma, Arthrose und Gicht angewendet: Die Mittelrippe des Kohls wegschneiden. Die Blätter werden mit dem Wallholz flach gedrückt bis der Saft austritt. Jetzt wird der Kohl direkt auf die kranke Stelle gelegt und gut mit einem Tuch umwickelt. Einwirkungszeit bis 12 Stunden, am besten während der Nacht. Kalte Anwendung: Bei überwärmten, entzündeten Gelenken.

Warme Anwendung: Bei schmerzenden, aber nicht überwärmten Gelenken.

Der **Quarkwickel** eignet sich bei Gicht, akuten sowie chronischen Entzündungen: Brustdrüsen-, Sehnenscheidenentzündungen, Halsweh, Heiserkeit, aber auch bei Verstauchungen und Sonnenbrand: Man streicht den Quark (nicht direkt aus dem Kühlschrank) auf ein Küchenpapier und legt ihn so auf die Haut. Gut zugedeckt mit einem Tuch lässt man ihn 1-2 Stunden einwirken. Als Halswickel wird er nur von Ohr zu Ohr gelegt.

Der **Leinsamenwickel** hilft bei Husten, Bronchitis, Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen: Leinsamen und Wasser zu einem Brei kochen und auf ein Tuch streichen. Das Ganze zu einer Kompresse falten und auf die schmerzende Stelle legen. Bei Bedarf mit einem Woll- oder Seidentüchlein zudecken. Die Kompresse auf der Haut belassen, solange sie als warm empfunden wird.

### 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)