

## Wickelanwendungen, wenn mein Kind krank ist.

Hausmittel und Wickel bei Krankheit. Mit Hebamme Gabriele Burigo von der connexia Elternberatung



Hebamme Gabriele Burigo möchte die Online-Teilnehmerinnen über drei Wickel informieren.

Kartoffel-, Zwiebel- und Topfenwickel.

### Allgemein:

Ein Wickel bzw. Komresse hat eine positive Wirkung auf die Seele und das Immunsystem. Durch einen Wickel werden die Selbstheilungskräfte eines Menschen aktiviert und jeder hat eine andere Wirkung auf den Körper. Je mehr Ruhe und Zeit einem Wickel gegeben wird, desto größer ist die positive Wirkung. Grundsatz gilt, dass jeder Wickel einfach sein soll.

### Geeignete Materialien:

z.B. Naturleinen, Seide, Baumwolle, Wolle oder auch Heilwolle

### Schichten:

1. Innentuch: kommt direkt auf die Haut (z.B. Stofftaschentuch); es soll sich fein auf der Haut anfühlen
2. Zwischentuch: Baumwolle (z.B. Handtuch)
3. Außentuch: Wolle (z.B. Schal)
4. Zum Fixieren (z.B. enges T-Shirt, Body, Stirnband, Mütze, Wollsocken oder Schal)

### Zusatztipps:

- Eine Wärmeflasche oder Wärmekissen dazulegen
- Rohwolle/Heilwolle nicht waschen und nicht direkt auf die Haut legen
- Alle Wickel-Materialien in eine Schachtel, Korb oder Schublade geben, damit alles schnell und einfach zu erreichen ist. Die Schachtel kann z.B. mit den Kindern gestaltet werden.
- Spielerisch gestalten, z.B. dem Teddybären auch einen Wickel machen

### Vorbereitungen:

- Raum lüften
- Bett warm machen z.B. mit Wärmeflasche
- Das Kind trocken wickeln
- Temperatur-Test: Wickel an Unterarm halten
- Im Kontakt mit dem Kind sein
- Rückfragen ob es sich gut anfühlt

Alle Wickel können bei Kindern ab einem halben Jahr gemacht werden. Von 0 – 6 Monaten eignet sich die Bienenwachs- oder Ölkompresse.

## Kartoffelwickel

Anwendung: Hals-, Nieren oder Blasenentzündungen

1. Kartoffeln mit Schale weichkochen
2. Schichten: Innentuch, Küchenpapier (Kartoffeln verteilen, mit Küchenrolle umwickeln u. Händen zerdrücken), Zwischentuch, Außentuch
3. Auf die betreffende Stelle auflege und bei Bedarf fixieren
4. 20min drauf lassen, bei Bedarf kann es auch über Nacht gelassen werden
5. Anschließend kann die Stelle mit Johanniskrautöl einmassiert werden.

**Achtung:** Dieser Wickel kann zu Verbrennungen führen, weil die Kartoffel sehr heiß ist. Deshalb abwarten bis sich die Temperatur auf dem Unterarm angenehm anfühlt.

## Zwiebelwickel

Anwendung: Kopfschmerzen, Zahnen, Fieber, Schnupfen oder Nasennebenhöhlenentzündung

1. Zwiebel in Ringe schneiden
2. Schichten: Innentuch, Zwiebel in Innentuch einfalten (Zwiebel andrücken, damit der Saft austritt), Zwischentuch, Außentuch
3. Kompresse z.B. aufs Ohr legen, dann mit Stirnband oder Mütze fixieren
4. 20min drauf lassen (kann aber auch 1-2h drauf gelassen werden)
5. Anschließend mit Johanniskrautöl einmassieren

Die Zwiebel kann auch warm gemacht werden. Dazu einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, einen Teller drauf und dann das Tuch mit den Zwiebeln zum Erwärmen auflegen.

Bei Schnupfen die rohe Zwiebel in ein Säcken geben oder auf einen Teller und in die Nähe des Bettchens legen bzw. hängen. Ca. 1h im Raum lassen und lüften. Bei Insektenstiche die rohe Zwiebel drüber streichen.

## Topfenwickel

Anwendung: Heiserkeit, Schluckweh, Gelenksentzündungen, Insektenstiche, Herpes, Akne, Fieber, Milchstau oder auch Brustentzündung

1. Schichten: Innentuch, Topfen 1cm dick auftragen, Päckchen machen, Zwischentuch, Außentuch
2. Auf die betreffende Stelle auflegen und bei Bedarf fixieren
3. 20min drauf lassen oder auch länger
4. Anschließend mit Johanniskrautöl einmassieren.

Wenn der Topfen mit der Haut in Berührung kommt, entzieht es die Giftstoffe durch den Milchsäureprozess. Der Topfen kann auch warm gemacht werden mit Hilfe von Dampf. Magertopfen verwenden, weil weniger Molke drinnen ist. Alternativ zum Topfen kann auch Heilerde oder Kohlblätter verwendet werden.