

Wickel und Umschläge

1. Schwarzteekompresse/Schwarzteesitzbäder (zur Wundbehandlung)

Schwarztee mit Beutel oder Blättern kochen. 20min. ziehen lassen, abgießen und auf Körpertemperatur abkühlen lassen. Der Tee kann als Sitzbad oder als Umschlag verwendet werden.

Bei Wundsein im Windelbereich bei jedem Windelwechsel neue Kompressen einlegen.

Der Tee kann 24 Stunden bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden.

2. Wadenwickel (zum Fiebersenken)

Ein Tuch mit handwarmem Wasser tränken und auswringen. Dieses Tuch um die heißen Waden wickeln. Nach 10 bis 15 Minuten hat sich das Tuch erwärmt. Nur wenn die Waden wieder heiß sind, den nächsten Wickel anlegen.

3. Schmalzwickel (zum Hustenlösen)

Schweineschmalz (aus der Metzgerei) auf Körpertemperatur erwärmen und auf ein Tuch gießen. Die Temperatur mit dem Handrücken prüfen, damit keine Verbrennungen entstehen. Dann auf die Brust auflegen und mit einem Handtuch gut umwickeln. Nach 20 Minuten ist der Wickel abgekühlt und kann entfernt werden. Dieses Vorgehen kann 2 bis 3 mal am Tag wiederholt werden.

4. Kartoffelwickel (zum Husten lösen)

Kartoffeln kochen, zerdrücken und auskühlen lassen. (Achtung: gekochte Kartoffeln sind sehr heiß!) Wenn die Kartoffeln handwarm sind – am Handrücken prüfen – diese zerdrückt in eine Windel oder ein Tuch einschlagen und auf die Brust legen. Dann die Brust mit einem Handtuch gut umwickeln. Dieses Vorgehen kann 2 bis 3 mal am Tag wiederholt werden.

5. Quarkwickel (bei Erkältung, Bronchitis)

Zimmerwarmen Magerquark auf ein Tuch oder eine Windel mit einer Schichtdicke von ca. 1cm auftragen und die Quarkschicht mit einer Windel bedecken. Den Wickel auf die Brust oder den Rücken auflegen und mit einem warmen Handtuch umwickeln. Der Wickel kann eine Stunde oder auch über Nacht wirken.

6. Zwiebelwickel (bei Ohrenschmerzen)

Rohe Zwiebeln klein hacken und in ein Tuch einschlagen und über das schmerzende Ohr legen. Den Wickel mit einem Handtuch am Kopf fixieren. Eventuell mit dem kranken Ohr zusätzlich auf eine Wärmflasche liegen.

7. Salzwasserinhalation (zum Schleimlösen)

Einen Liter Wasser kochen. Einen Esslöffel Salz in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen. Den Kopf über die Schüssel halten und mit einem Badetuch Kopf und Schüssel dicht umschließen. Anfangs größeren Abstand zur Schüssel halten, wenn das Wasser abkühlt etwas dichter an die Schüssel gehen.