

Gut gewickelt

Teil II

Fieber ist eine ganz natürliche Abwehrreaktion des Körpers und sollte daher nicht sofort mit Medikamenten gesenkt werden. Wadenwickel sind das klassische Hausmittel um hohes Fieber zu senken und die Patienten fühlen sich danach meist deutlich wohler. Wichtig ist, dass die Wickel nur angewendet werden, wenn der Patient warme Füße hat und nicht friert. Sonst erreicht man genau das Gegenteil. Auch bei Harnwegsinfekten sollten sie nicht angewendet werden. Generell ist der Wickel dann ungeeignet, wenn der Patient ihn als unangenehm empfindet. Dazu trinkt man eine Stoffwindel oder ein Geschirrtuch mit handwarmem Wasser. Der Wickel wird faltenfrei zwischen Knie und Knöchel angelegt. Nach etwa 10 Minuten ist der Wickel warm und sollte erneuert werden. Zwischen den Wickel macht man immer ca. 20 Minuten Pause. Etwa drei Wickel kann man nacheinander anlegen. Geeignet sind Wadenwickel nach Rücksprache mit dem Arzt für Kinder ab etwa 2 Jahren.

Sind Kinder von Ohrenschmerzen geplagt, schwören viele Mütter auf Zwiebelsäckchen. Diese Auflage stellt man her, indem man eine Zwiebel in Stückchen schneidet, in ein Taschentuch einschlägt und presst, bis der Saft austritt. Dann erwärmt man das Päckchen auf Körpertemperatur und legt es auf das schmerzende Ohr. Darüber kommt ein kleiner Waschlappen und dann fixiert man das Ganze am besten mit einem Stirnband oder einer dünnen Mütze. Die Auflage sollte mindestens 20 Minuten wirken. Wem das zu intensiv riecht, der kann sich auch ein Kamillensäckchen herstellen. Dazu füllt man ein Stoffsäckchen mit getrockneten Kamillenblüten. Dieses kann bei Bedarf erwärmt und auf das Ohr gelegt werden.

Wenn es im Hals kratzt und man das Gefühl hat, dass warme Getränke gut tun, dann kann man einen warmen Zitronenwickel anlegen. Dazu gibt man den Saft ei-



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

ner halben Zitrone in etwas heißes Wasser und trinkt das Innentuch damit und legt es gut ausgewrungen so an, dass die Wirbelsäule frei bleibt. Nach etwa 10 Minuten ist der Wickel ausgekühlt und kann abgenommen werden. Tut eher etwas Kühles gut, kann man eine unbehandelte Zitrone in Scheiben schneiden und vier bis fünf Scheiben in ein Tuch einschlagen und diese locker am Hals fixieren.

Zum Abhusten und besseren Durchatmen trägt man eine geeignete Erkältungssalbe auf Brust und Rücken auf und bedeckt diese mit einem Wolltuch.

Quarkwickel wirken bei Entzündungen kühlend. Sie werden von Hebammen oft bei schmerzhaften Brustentzündungen empfohlen. Dazu bestreicht man ein Baumwolltuch etwa 1 cm dick mit Magerquark und legt dies auf die entzündete Brust. Die Auflage bleibt so lange drauf, bis der Quark eingetrocknet ist.

Bei entzündlichen Erkrankungen der Gelenke oder Sportverletzungen helfen auch Umschläge mit Arnikaessenz und anderen ätherischen Ölen. Solche Mischungen gibt es bereits fertig in der Apotheke zu kaufen.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann