



Wickel-Rezepte gegen Erkältungskrankheiten

Allgemeines zu Wickeln und Kompressen

Als Wickel versteht man die Umhüllung eines Körperteils mit zwei bis drei Tüchern, bei welchem das Innentuch mit einer Wickellösung getränkt oder mit einem Zusatz bestrichen wurde. Bei Kompressen wird das innerste Tuch (Gaze- oder Flanellwindel) nicht rundum gewickelt, sondern nur auf die betreffende Körperstelle gelegt. Für heisse Wickel eignen sich zwei Tücher: Ein Innentuch aus Baumwolle oder Leinen und ein Aussentuch aus Wolle. Das Aussentuch hat die Fähigkeit, Feuchtigkeit durchzulassen und selbst warm zu bleiben.

Materialien

Für Wickel und Kompressen eignen sich hauptsächlich natürliche Fasern wie Wolle, Seide, Baumwolle, Leinen oder Flanell. Ungeeignet sind Tücher aus synthetischem Material, da die Haut dadurch zu unnatürlichem Schwitzen angeregt wird. Zur Fixierung der Wickel wird das Aussentuch idealerweise mit Verbandsklammern oder Sicherheitsnadeln befestigt. Hilfreich sind auch elastische Schlauchverbände, alte Pullover-Ärmel und Kniesocken. Achten Sie darauf, Wickel nicht zu eng anzulegen.

Thymian-Wickel

Wirkungsweise: Feucht-heisse Thymian-Kompressen eignen sich zur Linderung von Entzündungen der Atemwege wie Husten und Bronchitis.

Zubereitung: Übergiessen Sie zwei Teelöffel Thymiankraut mit ½ Liter kochendem Wasser. Lassen Sie den Tee zugedeckt auf der erhitzten Platte wenige Minuten ziehen. Damit der Tee sehr heiss bleibt, kann er nun in einem Arbeitsgang über das vorbereitete Kompressentuch gegossen und zeitgleich in eine Schüssel abgeseibt werden. Anschliessend schlagen Sie das etwas ausgewrungene Kompressentuch in das Aussentuch ein und legen es vorsichtig auf den Oberkörper.



Zwiebel-Wickel

Wirkungsweise: Die Inhaltsstoffe der Zwiebel haben eine reinigende und schmerzstillende Wirkung. Zwiebel-Wickel sind deshalb bei Erkältungen, Hals- oder Ohrenschmerzen sowie bei Husten eine gute Wahl. Zwiebeln können kalt oder warm aufgelegt werden. Gewärmt wirken sie oft noch intensiver und ihr Geruch ist weniger scharf.

Zubereitung: Entfernen Sie die braunen Häute und halbieren Sie die Zwiebel. Legen Sie die Zwiebel mit der Innenseite nach unten auf eine Gaze oder ein anderes dünnes Tüchlein. Klappen Sie anschliessend die Ränder des Tüchleins über die Zwiebel und erwärmen Sie das Ganze – zum Beispiel auf Pergamentpapier im Ofen oder auf einem umgedrehten Pfannendeckel über kochendem Wasser. Quetschen Sie nun die warme Zwiebel mit beiden Händen flach, damit der Saft austreten kann. Dieses Paket kann nun mit etwas Wollstoff umgeben und mit einem Aussentuch an der gewünschten Stelle fixiert werden. Der Wickel sollte im Minimum bis zu zwei Stunden und bei guter Hautverträglichkeit über Nacht getragen werden.

Leinsamen-Kompresse

Wirkungsweise: Erhitzte Leinsamenwickel dienen als Wärmespender. Sie werden als Brustwickel bei Husten angewendet und lindern so den Hustenreiz. Bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen wird der Abfluss von Schleim und Eiter angeregt.

Zubereitung: Bringen Sie 300 Gramm Leinsamen (ganz, geschrotet oder gemahlen) mit Wasser im Verhältnis 1:2 zum Kochen. Streichen Sie anschliessend den heissen Brei fingerdick auf ein Tüchlein und verpacken Sie dies zu einem kleinen Paket. Legen Sie die Kompresse so warm als möglich auf die schmerzende Stelle. Das Paket kann auch mit einem Woll- oder Seidentüchlein bedeckt werden. Lassen Sie die Kompresse so lange auf der Haut, wie sie als angenehm und warm empfunden wird.

Quelle: Maya Thüler: «Wohltuende Wickel», Maya Thüler Verlag, 8. Auflage 1998, ISBN 3-908539-01-3