

Bernadette Bächle-Helde | Ursel Bühring



# HEILSAME WICKEL UND AUFLAGEN

aus Heilpflanzen, Quark & Co.





In der  
Erhaltungszeit

## Kratzen, Schniefen, Husten

*Alle Jahre wieder ... Die Erkältung kommt, wenn die Tage kürzer werden und die Luft kühler. Ein gutes Abwehrsystem und der richtige Wickel helfen, damit ein grippaler Infekt schnell wieder verschwindet.*



*Der Wadenwickel ist ein Klassiker zum Fiebersenken.*

Erkältung oder ein grippaler Infekt sind umgangssprachliche Bezeichnungen für das Gleiche: für eine Infektion der oberen Luftwege. Diese werden meist von Erkältungs-Viren ausgelöst und haben einen milden Verlauf. Normalerweise ist solch eine Erkältung in ein paar Tagen überstanden. Auslöser dafür sind neben feuchtem und kälterem Wetter auch Stress und Überbelastung, die die Abwehrkraft schwächen. Sie kennen das sicher auch: Wie häufig tritt eine Erkältung ein paar Tage nach einer emotional belastenden Situation auf!

Die typischen Zeichen einer gewöhnlichen Erkältung sind Halsschmerzen, Husten und Unwohlsein. Teilweise beginnt ein solcher Infekt auch nur mit einem leichten Schnupfen oder Kopfschmerzen.

Zu unterscheiden davon ist die echte Grippe, die oft ähnlich wie eine Erkältung beginnt. Allerdings ist hier der Verlauf viel heftiger, und der Beginn ist plötzlich und akut. Sie fühlen sich richtig krank und schlapp, es kommen starke Gliederschmerzen dazu, oft begleitet von hohem Fieber über 39 °C. So eine echte Grippe dauert auch viel länger als eine gewöhnliche Erkältung, in der akuten Phase zwei bis vier Wochen. Und hinterher braucht Ihr Körper mehrere Wochen, um sich wieder zu regenerieren.

Bei beiden Formen der Erkrankung ist, vor allem in der Akutphase, der Einsatz von Wickeln hilfreich und angenehm unterstützend, er lindert schnell die Beschwerden. Wichtig ist, dass Sie bei länger andauernden Krankheitsbeschwerden zum Arzt gehen, damit zum Beispiel eine zusätzliche Infektion mit Bakterien nicht übersehen wird.

## ☺ Bei Halsschmerzen und beginnender Erkältung

Jeder kennt das: Es beginnt mit leichtem Kratzen im Hals, begleitet von Frösteln und Unwohlsein, vielleicht einem leichten Kopfweh. Der Körper ist einfach matt und müde und will am liebsten ruhen (was er auch tun sollte). Das ist ganz typisch für den Beginn einer Erkältung. In der Regel ist das Kratzen im Hals nach ein, zwei Tagen wieder verschwunden, und am schnellsten geht es, wenn Sie sich die Zeit nehmen konnten, um etwas auszuruhen. Meist sind Erkältungsviren die Ursachen für die Halsschmerzen, begleitet von Heiserkeit, Mattigkeit und allgemeinem Krankheitsgefühl. Kommen jedoch starke Schluckbeschwerden und Fieber dazu, könnte eine akute Mandelentzündung durch Bakterien vorliegen, die ärztlich untersucht und eventuell antibiotisch behandelt werden muss. Doch egal, ob nur Kratzen im Hals oder eine dicke Mandelentzündung: In beiden Fällen vermögen Halswickel mit Zitrone oder Quark die Beschwerden deutlich zu lindern.



*Wenn Teddy auch einen Wickel bekommt, hilft es noch besser.*

## ZITRONENWICKEL



Die Unterseite des Tuches bleibt einlagig.

Der Zitronenwickel ist sehr beliebt, wenn das Bedürfnis nach etwas Frischem, Kühlen und Wohl-duftendem vorhanden ist.

Wenn der Hals schmerzt und die Stimme heiser klingt, ist die Zitrone ein altbewährtes Hausmittel. Ihr Saft erfrischt und kühlt, das wird als angenehm und schmerzlindernd empfunden. Eine Mandel- oder Rachenentzündung lässt sich mit Zitronenwickeln wirksam „niederkämpfen“ oder zumindest lindern.

### Das brauchen Sie

- › 1 Bio-Zitrone
- › Brett und Küchenmesser
- › kleines Tuch, z. B. Papiertaschentuch oder Küchenpapier
- › Geschirrtuch oder Stoffwindel
- › Schal

### So geht es

- › Schneiden Sie zunächst die Zitrone in dünne Scheiben, etwa  $\frac{1}{2}$  cm dick, und legen Sie sie auf ein Küchenpapier in einer Reihe nebeneinander. Es werden vier bis fünf Scheiben benötigt.
- › Schlagen Sie die Tuchränder so um, dass ein langes Päckchen entsteht, dessen Unterseite einlagig bleibt.
- › Der Zitronenwickel wird nun mit der einlagigen Seite um den Hals gelegt, von Ohr zu Ohr, so, dass der Bereich der Wirbelsäule frei bleibt. Das ist wichtig, da eine Bedeckung der Halswirbelsäule sehr unangenehm ist.



*Den Wickel glatt um den Hals legen.*



*Die Halswirbelsäule bleibt frei.*

- › Zur Fixierung wickeln Sie um den Zitronenwickel noch ein Tuch und befestigen das Ganze zum besseren Halt zusätzlich mit einem Schal.
- › Lassen Sie den Zitronenwickel bis zu 30 Minuten am Hals. (Nicht länger, damit die Haut durch die hautreizenden Substanzen der Zitrone nicht allzu stark beansprucht wird. Falls zuvor eine Unverträglichkeit wie Juckreiz oder Brennen auftritt, Wickel sofort entfernen!)
- › Nach der Abnahme des Wickels trocknen Sie den Hals sanft ab, um einen Kühleffekt zu vermeiden. Halten Sie den Hals, je nach Bedürfnis, anschließend mit einem Schal warm.
- › Ein Zitronenwickel kann einmal täglich an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen angelegt werden.

## ZITRONE

Die Zitrone kennen wir als Vitamin-C-reiche Südfrucht, doch sie enthält noch mehr: duftende, antibakterielle, stimmungsaufhellende, konzentrationsfördernde und geruchsbindende ätherische Öle, zell- und gefäßschützende Flavonoide und natürlich Zitronensäure. Denken Sie nur daran, in eine Zitrone zu beißen! Gleich zieht sich alles zusammen. Das scheint es auch zu sein, was die Zitrone im Halswickel macht: Sie



*Frisch, angenehm duftend und kühlend wirkt die Zitrone.*

