

Gut gewickelt

Teil I

Gerade bei Erkältungen und grippalen Infekten leisten alte Hausmittel gute Dienste. Dazu gehören auch Wickel und Auflagen. Sie bestehen immer aus drei Schichten und lassen sich ganz leicht aus Tüchern herstellen, die in jedem Haushalt zu finden sind. Als Innentuch kann man je nach Größe Stofftaschentücher, Geschirrtücher oder Stoffwindeln verwenden. Als Zwischentuch verwendet man am besten ein ganz normales Frotteehandtuch und als Außentuch ein großes Badetuch oder eine Wolldecke. Um das Bett vor Feuchtigkeit zu schützen, kann man noch eine gummierte Unterlage verwenden. Für die häufige Anwendung von Wickeln kann auch ein fertiges Wickelset sehr praktisch sein. Diese gibt es in verschiedenen Ausführungen und Größen.

Die im folgenden Beitrag vorgestellten Wickel sind einfach anzuwenden und können die lästigen Krankheitssymptome lindern und tragen dazu bei, dass der Infekt schneller abklingt. Positiv wirken sich dabei vor allem bei Kindern die Zuwendung und Bettruhe und Entspannung aus.

Allerdings können Wickel und Umschläge nur dann ihre Wirksamkeit entfalten, wenn sie richtig angewendet und einige grundsätzliche Hinweise beachtet werden.

Kalte Wickel entziehen dem Körper Wärme und lindern Entzündungen. Sie können zum Beispiel bei hohem Fieber als fiebersenkendes Mittel eingesetzt werden. Wenn die kühlende Wirkung nachlässt, werden sie abgenommen oder erneuert. Andernfalls entwickeln sie Wärme.

Warme oder heiße Wickel för-



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

dern die Durchblutung und führen dem Körper Wärme zu. Sie können auch krampflösend wirken.

Am bekanntesten sind sicher Wadenwickel bei Fieber. Je nach Temperatur können sie aber ganz unterschiedliche Wirkungen entfalten. Viele dieser Anwendungen gehen auf die Therapieformen von Sebastian Kneipp zurück. Wenn das verwendete Wasser kühler ist als die Körpertemperatur, wird dem Körper erstens Wärme entzogen und zweitens durch eine Anregung des sympathischen Nervensystems der Stoffwechsel aktiviert, der Blutdruck gesteigert und die Atmung vertieft. Wenn der Wickel Körpertemperatur erreicht hat, wird das parasympathische Nervensystem angeregt, das für Erholung zuständig ist. Das führt zur Entspannung und Weitstellung der Blutgefäße. So ein Wickel kann sogar Wärme zuführen und kann, wenn er bei gesunden Personen (nicht bei Fieber!) am Abend angelegt wird, einschläffördernd wirken.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann