

Das gute alte Hausmittel: Der Wickel

Essigsocken oder Essigwickel bei hohem Fieber

Man nehme:

- Zwei Küchentücher, Leinentücher, Baumwolltücher oder ein altes T-Shirt in Streifen geschnitten
- Grosse Wollsocken oder Baumwollsocken (auf keinen Fall synthetische Socken) oder eine Verbandbinde aus der Hausapotheke
- Zwei Handtücher aus Frottee
- 2 EL Apfelessig
- 1 Liter handwarmes Leitungswasser

Anwendung:

Das Küchentuch oder die T-Shirt-Streifen in das Essig-Wasser-Gemisch geben und nicht zu stark auswringen. Die noch nassen Streifen um die Füsse bis Mitte der Unterschenkel wickeln. Dann mit der Verbandbinde, oder einem lockeren Socken „fixieren“ und mit dem Frotteehandtuch umwickeln. Man kann die in Essig getauchten Stoffstreifen auch direkt mit dem Frotteetuch umwickeln. Schauen, dass der Wickel gut fixiert ist.

Ab ins Bett und den Essigwickel zehn bis 20 Minuten wirken lassen.

Falls das Fieber immer noch hoch ist, nach 30 – 60 Minuten erneut einen Wickel machen. Achtung: Das Fieber darf nicht zu schnell gesenkt werden, deshalb Pausen zwischen den Wickeln einhalten.

Kartoffelwickel gegen Erkältungen, Verspannungen und Nieren- und Blasenentzündungen

Man nehme:

- Zwei bis drei grosse Kartoffeln, fest kochend
- Ein weiches Küchentuch oder ein weiches anderes Baumwolltuch, auch ein altes T-Shirt geht

Anwendung:

Die Kartoffeln mit Schale kochen, bis sie weich sind.

Das Tuch ausbreiten und die Kartoffeln mit einer Gabel darauf zerdrücken, bis man grobe Stückchen hat. Wichtig: Es soll kein Mus geben.

Die Kartoffeln einwickeln, so dass die Wärme noch gut durchdringt und dann auf den Hals, die Bronchien oder bei Nasennebenhöhlenentzündung auf das Gesicht legen. Achtung, Kartoffelwickel sind am Anfang sehr heiss. Liegen lassen, bis der Wickel ausgekühlt ist. Am besten über Nacht.

Leinsamenwickel gut bei Schnupfen oder Nebenhöhlenentzündung oder Bauchweh

Man nehme für 4 – 5 Leinsamenpäckli:

- Ganze, geschrotete oder gemahlene Leinsamen (ca. 200 Gramm)
- Leinenstoff oder dünnes Tuch oder ein altes T-Shirt
- Evtl. zwei Bettflaschen oder «Kriesistei-Säckli»

Anwendung:

Die Leinsamen in eine Pfanne geben. Wasser im Verhältnis 1:2 dazugeben (einen Teil Leinsamen, zwei Teile Wasser). Unter ständigem Rühren aufkochen, bis ein zähflüssiger Brei entsteht.

Den Stoff in Stücke von ca. 15 x 30 cm schneiden. Auf jedes Stoffstück zwei Esslöffel Leinsamenbrei streichen. Den Stoff zu einem Päckchen falten, so dass auf der unteren Seite nur eine Lage Stoff die Leinsamen abdeckt.

Das Päckchen auf die schmerzende Stelle legen - die Seite mit nur einer Stofflage kommt auf der Haut zu liegen – und mit einem Schal, einem Tuch oder einer Verbandbinde festbinden.

Die restlichen Päckchen zwischen zwei Bettflaschen, einem Kriesisäckli oder in der Mikrowelle warmhalten. Eine Stunde lang alle fünf Minuten ein neues Päckli auflegen, danach eine Stunde Pause machen. Das Ganze bei Bedarf wiederholen.

Zwiebelwickel gegen Ohrenschmerzen oder Halsschmerzen

Man nehme:

- Gazewindel oder leichtes, durchlässiges Tuch
- Watte
- Mütze oder Schal
- Zwiebeln

Anwendung:

Die Zwiebel schälen. Anschliessend Schicht für Schicht lösen. Nicht hacken.

Eine Pfanne zu drei Vierteln mit Wasser füllen und erhitzen. Wenn es richtig kocht und dampft, den Deckel falsch rum auf die Pfanne legen. Die Zwiebelschichten in den umgedrehten Deckel geben, gut verteilen, damit sie gleichmässig warm werden. Ungefähr fünf Minuten im Dampf erhitzen, bis die Zwiebeln leicht welk und weich sind. Achtung: Fenster öffnen oder Dampfabzug einschalten!

Die Zwiebelschalen auf das Gazetuch schichten und die Gaze zu einem Päckchen formen. Wichtig ist, dass nur eine Schicht Gaze zwischen dem Ohr und den Zwiebeln ist. Das Päckchen so aufs Ohr legen, die Watte darauf geben, um die Wärme gut zu speichern. Das Ganze mit einem Schal oder einer Mütze fixieren. Der Wickel sollte im Minimum zwei Stunden und bei guter Hautverträglichkeit über Nacht getragen werden.