

Dr. Angela Fetzner

# Meine liebsten Hausmittel

Heilen mit der Kraft der Natur



# **Dr. Angela Fetzner**

## **Meine liebsten Hausmittel**

-

### **Heilen mit der Kraft der Natur**



#### **Impressum:**

© 2018 Dr. Angela Raab geb. Fetzner  
alle Rechte vorbehalten

**1. Auflage 2018**

**Gartenstr. 10**

**56462 Höhn**

**www.angela-fetzner.de**

**kontakt@angela-fetzner.de**

#### **Umschlaggestaltung:**

ZERO Werbeagentur, München unter  
Verwendung von Motiven von shutterstock.com

#### **EBook-Satz:**

Michael Raab

#### **Fotos:**

pixabay.com - rechtefrei

### **Inhaltsverzeichnis**

[Prolog](#)

[Was sind eigentlich Hausmittel?](#)

[Grenzen von Hausmitteln](#)

[Hinweis](#)

## **Wickel, Umschläge und Tinkturen**

[Wadenwickel bei Fieber](#)

[Pulswickel bei Fieber](#)

[Kalter Lendenwickel](#)

[Kalter Kopfwickel](#)

[Umschläge mit essigsaurer Tonerde](#)

[PECH-Therapie](#)

[Senfwickel bei Gelenkbeschwerden](#)

[Umschläge mit Steinkleekeut](#)

[Steinkleekeut-Öl](#)

[Beinwellwurzelumschläge](#)

[Arnikatinktur](#)

[Kohlwickel nach Pater Häberle](#)

[Kartoffelwickel](#)

[Warmer Halswickel](#)

[Kalter Halswickel](#)

[Halswickel mit Quark](#)

[Zwiebel-Halswickel](#)

[Zwiebelsäckchen bei Ohrenscherzen](#)

[Leberwickel](#)

[Wohltuender Heublumensack](#)

[Entgiftender Ingwer-Nierenwickel](#)

[Warmer Bauchwickel](#)

## **Wirksame Wasseranwendungen (Hydrotherapie)**

[Wechselduschen und -bäder](#)

[Wassertreten](#)

[Ansteigendes Fußbad](#)

[Ansteigendes Armbad](#)

[Armbäder](#)

[Basische Bäder](#)

[Warme Fußbäder - die 3. & 4. Niere entgiften](#)

[Nieren lieben Wärme](#)

[Moorbäder](#)

[Schlenzbad](#)

[Die heiÙe Rolle](#)

## **Bürstenmassagen**

### **Säfte**

[Kartoffelsaft](#)

[Schlehensaft](#)

[Holundersaft](#)

[Sanddornsafu](#)

[Birkensaft](#)

[Löwenzahnsaft](#)

[Schwarzer-Rettich-Hustensaft](#)

[Zwiebelsaft](#)

[Knoblauchsft](#)

### **Trinkkuren**

[Rollkur](#)

[Leinsamenmagenschutz](#)

[Curcumamilch \(Goldene Milch\)](#)

[Brottrunk](#)

### **Den Darm gesund halten**

[Flohsamen](#)

[Gesunde Darmflora](#)

[Bauchmassagen](#)

### **Salbeihonig**

#### **Tee**

[Angelika](#)

[Baldrian](#)

[Besenginster](#)

[Birke](#)

[Brennnessel](#)

[Efeublätter](#)

[Eibisch](#)

[Erdrauchkraut](#)

[Frauenmantel](#)

[Gänsefingerkraut](#)

[Goldrute](#)

[Hagebutten](#)

[Hauhechel](#)

[Heidelbeeren](#)

[Hirtentäschel](#)

[Holunder](#)

[Ingwer](#)

[Johanniskraut](#)

[Kamille](#)

[Lavendel](#)

[Linde](#)

[Löwenzahn](#)

[Primel](#)

[Ringelblume](#)

[Salbei](#)

[Schachtelhalm](#)

[Schafgarbe](#)

[Storchschnabel](#)

[Tausendgüldenkrut](#)

[Weidenröschen](#)

[Weißdorn](#)

[Wollblumen](#)

### **Bewährte Teemischungen**

[Entwässernder und krampflösender Tee](#)

[Gallentee I \(Standardzulassung Nr. 1989.99.99\), entgiftend](#)

[Leber-Gallen-Tee, krampflösend](#)

[Blähungswidriger und krampflösender Magen-Tee](#)

[Appetitanregender und wohlschmeckender Entgiftungstee](#)

[Bitterer appetitanregender Magentee](#)

[Blähungswidriger und krampflösender Leber- und Magentee](#)

[Harttreibender und krampflösender Leber- und Gallentee](#)

[Entzündungshemmender und harntreibender Tee](#)

[Bewährter Nieren- und Blasentee](#)

[Entwässernder und krampflösender Tee](#)

[Schlaffördernder Tee](#)

[Nerventee](#)

[Husten- und Bronchialtee](#)

[Schweißtreibender Erkältungstee](#)

[Basentee](#)

[Wohltuender Kindertee](#)

[Kinder-Erkältungstee](#)

### **Sonnenlicht**

#### **Ausreichender Schlaf**

#### **Viel trinken**

#### **Stress abbauen**

[Entspannendes Lavendelvollbad](#)

[Weitere entspannende Vollbäder](#)

[Entspannendes Körperöl](#)

[Entspannende Aromamassage](#)

[Lavendelspray](#)

[Ätherisches Lavendelöl](#)

[Aromatherapie mittels Duftlampen](#)

#### **Entgiftung**

[Zungenreinigung](#)

[Ölziehen](#)

[Anwendungsgebiete des Ölziehens](#)

[Entgiftungs-Turbo Schröpfen](#)

#### **Salben**

[Allgemeine Herstellung von Salben](#)

[Salbengrundrezept mit Kokosöl](#)

[Salbengrundrezept mit Sheabutter](#)  
[Ringelblumensalbe](#)  
[Holundersalbe](#)  
[Ringelblumenblütenöl](#)  
[Ringelblumenhautcreme mit Mayonnaise](#)

### **Kopfschmerzen**

[Pfefferminz-Roll-On](#)  
[Kälte gegen Kopfschmerzen](#)  
[Kaffee mit Zitrone](#)

### **Repellentien**

[Insektenabwehrendes Körperöl](#)  
[Oleum animale - Tieröl](#)  
[Mottensäckchen mit Lavendel](#)  
[Weitere Tipps](#)

### **Erkältungen bekämpfen**

[Dampfinhalationen](#)  
[Erkältungsbäder](#)  
[Erkältungssalben](#)  
[Erkältungsinhalat](#)

### **Erkältungen vermeiden**

[Nasenspülungen](#)  
[Auskühlung vermeiden](#)  
[Zugluft vermeiden](#)  
[Das kühle Bad nicht übertreiben](#)  
[Auskühlung nach dem Schwitzen vermeiden](#)  
[Temperaturwechsel an Sommerabenden nicht unterschätzen](#)  
[Weitere Tipps gegen eine Auskühlung des Körpers](#)  
[Ziehen Sie sich warm an](#)  
[Dem Körper Wärme zuführen](#)  
[Schleimhäute schützen](#)  
[Luftbefeuchter benutzen](#)  
[Gesundes Salz aus der Saline](#)  
[Gewürze, die von innen wärmen](#)  
[Zimt - Zauber fürs Immunsystem](#)  
[Chili - Scharfe Schote aus Amerika](#)

### **Den Kreislauf beleben**

[Hoffmanns Tropfen](#)  
[Riechsalze](#)  
[Aktivierende Vollbäder](#)  
[Kreislauftropfen mit Campher](#)

### **Ernährung als Heil- und Hausmittel**

[Obst und Gemüse](#)

[Ein Apfel am Tag](#)

[Meerrettich - Verdammt scharf und wertvoll fürs Immunsystem](#)

[Rote Beete - Gesundheit in Knallfarbe](#)

[Himbeeren - Verführerisch und gesund](#)

[Kapuzinerkresse - Kraft gegen Krankheitserreger](#)

[Kreuzblütler machen Krankheitserreger schwach](#)

[Aus Großmutter's Kochbuch - Alte Gemüsesorten neu entdeckt](#)

[Knoblauch - Die Kraft der Wunderknolle](#)

[Spargel - Königliches Gemüse](#)

**[Epilog](#)**

**[Zur Autorin](#)**

**[Ein herzliches Dankeschön](#)**

**[Bücher von Dr. Angela Fetzner](#)**

**[Leseprobe „Heilpflanzen - Gesund durch die Kraft der Natur“](#)**

## Prolog

Das Interesse an „**alten**“ Hausmitteln steigt kontinuierlich – dieser Trend entspricht dem Wunsch vieler Menschen, ihre Gesundheit mit natürlichen Mitteln wieder zu erlangen oder aber zu erhalten. Hausmittel aller Art, insbesondere auch die Heilpflanzentherapie, waren lange Zeit für viele Leute das wichtigste und auch das einzige Heilmittelreservoir.

Die Weitergabe und Anwendung von Hausmitteln war insbesondere auch in Zeiten wichtig, in denen nicht jederzeit und schon gar nicht bei jedem Schnupfen ein Arzt konsultiert werden konnte. In Zeiten von nicht flächendeckender Versorgung durch Arztpraxen und oftmals nicht vorhandener Krankenversicherung waren Arztbesuche und von Medizinern verordnete und in der Apotheke erhältliche Medikamente teilweise schon als Luxus anzusehen und bei weitem nicht für jedermann erschwinglich.

Aus der ursprünglichen Not der Menschen, nicht an der modernen Arzneimitteltherapie partizipieren zu können, ist jedoch, in der heutigen Zeit, eine wahre Tugend geworden. Der Wunsch immer mehr Menschen, sich selbst helfen zu wollen, hat zu einer regelrechten Renaissance der alten Hausmittel geführt. Und so wächst das Interesse an natürlichen und v. a. nebenwirkungsarmen Hausmitteln beständig. Die vermehrte Beschäftigung mit Hausmitteln in den letzten Jahren liegt also nicht nur voll im Trend, sondern entspricht auch einer langen Tradition. Immer mehr Leser/-innen und Apothekenkunden erkundigen sich bei mir nach sinnvollen Hausmitteln, welche sie allein oder in Kombination mit anderen Therapien anwenden können. Diese Fragen standen mir Pate bei der Überlegung, ein Buch über Hausmittel herauszubringen.

Und so trage ich die Hoffnung in mir, dass dieses Buch zum größtmöglichen Nutzen für Ihre Gesundheit gereichen werde.

Herzlichst Ihre Apothekerin Dr. Angela Fetzner

## **Was sind eigentlich Hausmittel?**

Als Hausmittel bezeichnet man im Allgemeinen natürliche und kostengünstige Therapien bei leichteren Krankheiten sowie zu deren Vorbeugung. Jedoch können auch ernste Krankheiten - allerdings nur unterstützend - mit Hausmitteln behandelt werden. Hausmittel werden die entsprechenden Maßnahmen deshalb genannt, weil sie meist in einem üblichen Haushalt vorhanden sind. Wenn man von Hausmitteln im engeren Sinn spricht, sind Hausmittel für die Gesundheit gemeint - Es gibt jedoch auch Hausmittel, welche in der Kosmetik, im Haushalt ganz allgemein oder in der Küche eingesetzt werden.

In diesem Ratgeber geht es jedoch selbstredend nur um Hausmittel, welche die Gesundheit bereichern. Hausmittel stellen in diesem Sinne also einen Bereich der Naturheilkunde dar, der sich mit praktikablen und naturgemäßen Möglichkeiten zur Selbstbehandlung beschäftigt.

Hausmittel für die Gesundheit sind hierbei häusliche Mittel zur Selbstmedikation, üblicherweise handelt es sich hierbei nicht um Medikamente im eigentlichen Sinn. Die Anwendung von Hausmitteln ist ein Teil der autonomen, selbsttätigen Mitwirkung des Patienten am individuellen Heilungsprozess. Durch die aktive Mitarbeit des Patienten kann der Genesungsverlauf beschleunigt werden, die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden vermehrt in Gang gesetzt.

Viele der Therapien sind auch mit einem gewissen Wohlfühl- und Wellnessseffekt verbunden - warme Fußbäder, heißer Tee und Leberwickel führen bspw. dazu, dass der Patient sich wohlig, geborgen und umsorgt fühlt, was die Genesung positiv unterstützt.

Hausmittel können ohne Verordnung oder Zutun des Arztes angewendet werden, in der Regel sind sie sehr kostengünstig, mitunter ist die Durchführung aber mit einigem Aufwand und auch mit dem Aufbringen entsprechender Geduld verbunden. Oft werden Hausmittel als zusätzliche Maßnahme im Rahmen einer ganzheitlichen Therapie angewandt. Dies entspricht dem Urbedürfnis des Menschen, Eins mit der Natur und sich selbst zu sein. Gerade die Vorstellung von alten und gesunden Heilmethoden trifft den Zeitgeschmack weit mehr als viele andere Methoden. Hausmittel sind in der Regel mit wenig Nebenwirkungen behaftet, jedoch können auch durch diese - wie überhaupt durch alle Therapien - bspw. Allergien, Kreislaufstörungen, Übelkeit oder andere meist leichtere Nebenwirkungen hervorrufen werden.

Oft wurden die Rezepte für Hausmittel von Generation zu Generation, von der Mutter oder der Großmutter an die Töchter überliefert. Deshalb spricht man von alten Hausmitteln oder von Großmutter's Hausmitteln. In der Regel kannten unsere Mütter und Großmütter auch ohne entsprechende medizinische und/oder pharmazeutische Ausbildung den für die jeweilige Krankheit passenden Tee oder den entsprechenden Wickel für das jeweilige Leiden.

Allerdings darf man sich nicht der Vorstellung hingeben, dass **jedes alte Hausmittel** wirksam und frei von Nebenwirkungen ist. Solche Meinungen werden freilich genährt von reißerischen und meist auch inkompetenten **„Berichten“** in unseriösen Hausmittelratgebern und entsprechenden Artikeln - **Alle Hausmittel**, die uralt sind und alles, was nach Urvätersitte abläuft, wird dort als großartig dargestellt. Alle modernen und neuen Erfindungen werden dagegen abgelehnt, das Alte hingegen stets hochgelobt und mit einer gehörigen Portion Naturromantik angereichert.

Ob solche Berichterstattung aus purer Unkenntnis geschieht oder vielmehr, um mit den Ängsten und Unsicherheiten der Menschen auf zynische Weise Profit zu machen, ist unklar und im Grunde genommen auch einerlei.

Um eine Schneise in den kaum zu durchdringenden Dschungel von qualitativ minderwertiger Hausmittel-Literatur zu schlagen, ist es daher Anliegen dieses Ratgebers, **alte und - zugleich nichtsdestotrotz - moderne**, wirksame, bewährte und v. a. ungefährliche Hausmittel vorzustellen. Denn nur eine seriöse Naturheilkunde ist dem Menschen und auch dem Image der Naturheilkunde dienlich.

Neben den klassischen alten Hausmitteln möchte ich Ihnen an passender Stelle auch einige einfache Tipps aus der **„Neuzeit“** mitgeben, die für bessere Gesundheit und mehr Lebensqualität sorgen können.

## **Grenzen von Hausmitteln**

Natürlich haben auch und gerade Hausmittel ihre Grenzen. Insbesondere bei länger dauernden oder schweren Krankheitsbildern ist ein rechtzeitiger Arztbesuch unumgänglich. Insbesondere wenn durch die Anwendung von Hausmitteln eine rechtzeitige - und notwendige - Behandlung durch einen Arzt hinausgezögert wird oder wenn sich eine Krankheit verschlimmert, werden der Sinn und der Zweck von Hausmitteln nicht verstanden.

Auch wenn Hausmittel durchaus unterstützend bei ernstesten Krankheiten angewendet werden können, ja sogar sollen, darf eine notwendige Konsultation des Arztes und eine damit einhergehende Behandlung nicht hinausgeschoben oder gar umgangen werden.

Darüber hinaus halten viele Hausmittel nicht mehr dem neuesten Stand der Forschung stand. So wird allenthalben immer noch die Einnahme von Natron bei Sodbrennen und Magenschleimhautentzündung empfohlen - diese Anwendung gilt mittlerweile als überholt und nicht ungefährlich. Und auch wenn sich die Behandlung von Augenentzündungen mit Kamillentee nach wie vor großer Beliebtheit erfreut, ist diese obsolet, da nicht sterile Zubereitungen - so auch Tee - dem (entzündeten) Auge mehr schaden als nutzen können. Auch einige Teesorten wie Schöllkraut - wirksam bspw. bei Krämpfen im Bereich der Gallenwege - können auf lange Sicht schwere Gesundheitsschäden (hier bspw. Leberschäden) verursachen.

## Hinweis

Bezüglich der im Folgenden gemachten Ausführungen darf die Leserin/ der Leser darauf vertrauen, dass die Autorin große Sorgfalt darauf verwendet hat, dass die Angaben in diesem Buch dem neuesten Stand der Wissenschaft entsprechen. Die Erkenntnisse in der Medizin und Pharmazie sind jedoch niemals statisch, sondern unterliegen einem fortlaufenden Entwicklungsprozess. Alle Angaben können von daher immer nur dem aktuellen Wissensstand zum Zeitpunkt des Erscheinens des Buchs entsprechen.

Deshalb kann die Autorin für die gemachten Angaben keinerlei Verantwortung und Gewähr übernehmen. Die Durchführung der in diesem Buch beschriebenen Therapien und Anwendungen erfolgt auf eigene Gefahr und auf eigene Verantwortung des Benutzers. Die Autorin übernimmt keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aufgrund der Durchführung der hier erwähnten Anwendungen.

Auch betreffend die genannten Arzneimittel darf der Leser darauf vertrauen, dass die Autorin große Sorgfalt darauf verwendet hat, dass diesbezügliche Angaben dem neuesten Stand der Wissenschaft entsprechen. Auch bezüglich der angegebenen Dosierungen und Mengenangaben darf der Leser darauf vertrauen, dass diese gewissenhaft und mit Umsicht dargelegt werden. Nichtsdestotrotz kann die Autorin für Angaben zu Dosierungen keine Gewähr übernehmen. Jede Dosierung erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

Die Autorin hat im Übrigen keine Beziehung zu den Herstellern der genannten Arzneimittel und erzielt keinerlei finanziellen Vorteil aufgrund der Erwähnung bestimmter Arzneimittel.

Ich hoffe, Ihnen mit diesem notwendigen Hinweis nicht den Spaß und die Freude an diesem Buch verdorben zu haben.

Nun aber in *medias res*!

# Wickel, Umschläge und Tinkturen

## Wadenwickel bei Fieber

Wadenwickel gehören zu den bekanntesten und beliebtesten Hausmitteln in der Naturheilkunde.

Fieber tritt v. a. im Rahmen von Infektionskrankheiten auf. Durch das Anlegen von Wadenwickeln wird dem Körper Wärme entzogen, auf diese Weise wird die Körpertemperatur langsam und schonend gesenkt. Von Fieber spricht man üblicherweise ab 38 °C, ab 39 °C liegt hohes Fieber vor. Wadenwickel sind v. a. bei hohem Fieber ab 39 °C indiziert - denn leichtes Fieber ist keine Krankheit, sondern ein wichtiger Abwehrmechanismus unseres Körpers, um bei erhöhter Temperatur Krankheitserreger leichter bekämpfen zu können.

Bei hohem Fieber ist die kranke Person jedoch in ihrem Befinden beeinträchtigt oder sogar gefährdet, das Allgemeinbefinden ist reduziert, innere Unruhe und Schlafstörungen können auftreten.

Wadenwickel werden im Allgemeinen in der Phase des Fieberabfalls verabreicht - Beim Entfiebern wird vermehrt Wärme über die Haut abgegeben, weshalb die Haut gerötet und feucht ist. Weitere Kennzeichen des Fieberabfalls sind warme und feuchte Hände und Füße, Schwitzen, ein erhöhtes Durstgefühl v. a. auf kalte Getränke bei gleichzeitiger Appetitlosigkeit.

## Zur Herstellung benötigt man

- Innentuch (aus Leinen oder Baumwolle)
- Zwischentuch (aus Leinen oder Baumwolle)
- Außentuch
- Eine Schüssel mit handwarmem Wasser

## So werden Wadenwickel durchgeführt

Wadenwickel bestehen stets aus drei Tüchern. Das Innentuch wird direkt auf die Haut gelegt, es sollte hierbei auf die Größe des Unterschenkels (also zwischen Knöchel und Knie) zugeschnitten sein oder dementsprechend zurecht gefaltet werden. Das Innentuch sollte aus Leinen oder Baumwolle bestehen, da synthetische Fasern weder wasser- noch luftdurchlässig sind.

Das Innentuch taucht man in Wasser, wringt es gründlich aus und legt es um den Unterschenkel. Beim Auflegen sollte das Innentuch nicht mehr tropfen. Darüber platziert man ein trockenes Zwischentuch, dieses sollte ebenfalls aus Baumwolle oder Leinen bestehen. Das Zwischentuch dient dazu, überschüssige Flüssigkeit aufzusaugen und das Außentuch zu schützen. Aus diesem Grund sollte das Zwischentuch auch etwas größer als das Innentuch sein. Als drittes Tuch wird das Außentuch lose um das Bein gewickelt. Das Außentuch hat den Zweck, die Temperatur des Wickels zu erhalten und zu verhindern, dass Nässe nach außen dringt - idealerweise besteht das Außentuch aus Wolle bzw. aus Frottee. Wadenwickel werden immer beidseitig angelegt.

Wichtig ist, dass Wadenwickel straff (jedoch nicht einschnürend) sitzen - ansonsten können die Wickel nicht ihre volle Wirkung entfalten, zudem fühlen sich nicht straff angelegte Wadenwickel unangenehm an. Knie- und Sprunggelenke sollten allerdings unbedingt freigehalten werden.

### **Welche Temperatur sollte das Wasser für den Wadenwickel haben?**

Früher wurde für den Wadenwickel kaltes Wasser verwendet, heute wird jedoch lau- bis handwarmes Wasser benutzt.

Bei Erwachsenen verwendet man lauwarmes Wasser. Bei Kindern sollte - um den Kreislauf nicht zu überlasten - handwarmes Wasser (35-36 °C) benutzt werden.

## **Wann wird der Wadenwickel abgenommen?**

Die Wickel werden abgenommen, wenn sie sich nicht mehr kalt anfühlen, also Hauttemperatur haben. Bei Kindern werden die Wickel in kürzeren Abständen als bei Erwachsenen gewechselt, da die Wickel schneller warm werden (wegen der höheren Ausgangstemperatur des Wassers). Die Wickel können bei Kindern nach zehn Minuten abgelegt werden, bei Erwachsenen können sie etwa 20 bis 30 Minuten auf den Waden belassen werden. Zwischen den einzelnen Wickelaufgaben sollte eine Pause von ca. 30 Minuten eingehalten werden. Nach dreimaligem Wechsel des Wickels sollte aber auf jeden Fall pausiert werden. Eine Wickelanwendung sollte bis zu zweimal täglich durchgeführt werden.

Wenn die Wadenwickel als unangenehm empfunden werden oder der Patient zu frösteln beginnt, sollte die Anwendung abgebrochen werden. In diesem Fall sollte dem Patienten eine Wärmflasche gereicht werden, evtl. sollte auch ein warmes Fußbad durchgeführt werden.

## **Was bewirken Wadenwickel?**

Wadenwickel senken die Körpertemperatur bei Fieber um ein halbes Grad bis zu einem Grad. Auch mit Fieber einhergehende Begleiterscheinungen wie Benommenheit, Kopfschmerzen und innere Unruhe können durch Wadenwickel gelindert werden. Gerade hochfieberhafte Zustände belasten den Körper und führen oftmals zur Erschöpfung - Wadenwickel helfen indirekt durch Senkung des Fiebers dabei, Symptome der Erschöpfung zu lindern und somit das Wohlbefinden zu fördern. Die Temperatur sollte allerdings mit Wadenwickeln nicht mehr als ein Grad gesenkt werden, um den Kreislauf nicht zu überlasten.

## **Was ist noch zu beachten?**

Während der Therapie mit Wadenwickeln liegt der Patient im Bett, er sollte dabei mit einer Decke zugedeckt sein, vorzugsweise erhält der Patient auch warme Strümpfe, damit die Füße nicht kalt werden. Der Raum, in dem der Patient liegt, sollte ruhig und gemütlich sein. Nach Ablegen des Wadenwickels sollte eine Ruhezeit von mindestens einer halben Stunde eingeplant werden, um den Kreislauf zu entlasten.

Nach Ablegen des Wadenwickels wird die Haut gut abgetrocknet, anschließend wird Fieber gemessen sowie der Kreislauf beobachtet (auch Kontrolle des Pulses).

### **Wann dürfen keine Wadenwickel durchgeführt werden?**

Wadenwickel dürfen nicht bei Frösteln sowie bei kalten Händen oder Füßen durchgeführt werden - Diese Symptome liegen häufig zu Beginn einer Erkältung vor. Auch bei steigendem Fieber - welches auch am Anfang der Infektion auftritt - dürfen keine Wadenwickel durchgeführt werden. Für Kinder unter sechs Monaten sind Wadenwickel ebenfalls nicht geeignet. Bei Kindern bis zu einem Jahr sollten Wadenwickel nur gemacht werden, wenn das Kind bei der Behandlung mitmacht und sich dabei wohlfühlt. Bei allen Erkrankungen, bei denen die Zuführung von Kälte schädlich ist - zum Beispiel Blasen- und Nierenentzündungen, Reizungen des Ischias, rheumatische Beschwerden - sollte man von Wadenwickeln absehen.

Erhalten Kinder Wadenwickel, dürfen diese während der Behandlung zu keiner Zeit allein gelassen werden, damit die beaufsichtigende Person schnellstmöglich reagieren kann, wenn Komplikationen wie Frieren, Schüttelfrost oder andere Beschwerden auftreten. Die Therapie mit Wadenwickeln sollte in einer entspannten und ruhigen Atmosphäre stattfinden, das Kind sollte sich zu jeder Zeit sicher und behütet fühlen.

Kinder sollten niemals zu einer Behandlung mit Wadenwickeln genötigt werden - wenn diese von dem Kind als unangenehm empfunden werden, sollte man davon Abstand nehmen.

## **Pulswickel bei Fieber**

Bei Säuglingen bis zu einem halben Jahr dürfen keine Wadenwickel durchgeführt werden, hier empfiehlt sich die Anwendung eines Pulswickels.

### **Zur Herstellung benötigt man**

- Eine Schüssel mit lauwarmem Wasser
- Innentuch: Vier Streifen aus dünnem Baumwollstoff
- Außentuch: Vier größere Streifen aus dickem Baumwolltuch

### **So werden Pulswickel durchgeführt**

Das Innentuch wird zur Hälfte ins Wasser getaucht und danach gut ausgewringt. Mit dem feuchten Teil werden die Handgelenke straff (aber keinesfalls einschnürend) umwickelt. Darüber werden die trockenen Streifen des Innentuchs gelegt und so wird weiter mit dem trockenen Außentuch fortgefahren. Man belässt die Pulswickel etwa zehn bis zwanzig Minuten auf den Armen, der Vorgang wird zweimal wiederholt. Anschließend wird dem Kind die Temperatur gemessen.

### **Was bewirken Pulswickel?**

Pulswickel entziehen dem Körper auf schonende Weise Wärme und wirken so fiebersenkend. Zudem besitzen Pulswickel eine kreislaufstärkende Wirkung. Auch bei Kopfschmerzen können Pulswickel angewendet werden.

### **Was ist noch zu beachten?**

Während der Anwendung wird der Säugling bzw. das Kind genau beobachtet, um die Wirkung und die Hautreaktion kontrollieren zu können. Je höher das Fieber ist, desto kürzer ist die Anwendungszeit.

## **Kalter Lendenwickel**

Der kalte Lendenwickel gehört zu den gerne und häufig angewendeten Wickeln. Grund hierfür ist, dass seine Wirkung auf die Organe des Bauch- und des Beckenraumes recht bedeutend ist. Positive Effekte sind v. a. bei Bluthochdruck, Nervosität, Schlafstörungen, Entzündungen und Verstopfung festzustellen.

### **Zur Herstellung benötigt man**

- Wasserfeste Unterlage für das Bett, in Höhe des Unterleibes
- Innentuch (Leinen oder Baumwolle)
- Zwischentuch (Baumwolle)
- Außentuch (Wolle)
- Eine Schüssel mit kaltem Wasser (Temperatur des Wassers 18 bis 25 °C)

### **So stellt man den Lendenwickel her**

Zunächst wird die wasserfeste Unterlage in Höhe des Unterleibes auf das Bett gelegt. Danach werden das Außentuch und das Zwischentuch faltenlos auf dem Bett ausgebreitet. Tauchen Sie das Innentuch nun in das kalte Wasser und wringen es gut aus.

Ehe das nasse Tuch zum Einsatz kommt, muss der Patient gut durchwärmt sein - er sollte also schon eine Weile mit Zwischentuch und Wolldecke versorgt im Bett liegen. Das nasse Tuch wird dann rasch unter dem Gesäß durchgezogen und der Wickel mit Zug und Gegenzug angelegt, wobei der Lendenwickel vom Nabel bis zur Mitte der Oberschenkel reicht. Wichtig ist, dass weder von oben noch von unten kalte Luft an das feuchte Innentuch gelangen kann. Das Innentuch sollte fest, aber nicht zu stramm anliegen, es ist weiter darauf zu achten, dass es nicht zu unebenen Stellen und unbequemen „**Wülsten**“ kommt. Der Patient bleibt etwa eine bis 1 ¼ Stunde im entspannten Zustand im Bett liegen. Nach Abnahme des Wickels bleibt der Patient noch mindestens eine halbe Stunde ruhig liegen. Anschließend wasche er sich mit lauwarmem Wasser ab.

### **Wirkung**

Ein kalter Lendenwickel entzieht dem Körper überschüssige Wärme. Er beruhigt ein überschießendes vegetatives Nervensystem, was sich positiv bei Bluthochdruck, Schlafstörungen, Anspannung und Nervosität auswirkt. Der Stoffwechsel und die Verdauungsorgane werden aktiviert, wodurch bspw. Verstopfung und Blähungen bekämpft werden können. Auch in den Wechseljahren wirken kalte Lendenwickel entlastend und entspannend. Ein positiver Effekt bei Altersdiabetes ist ebenfalls feststellbar. Aufgrund der entschlackenden und stärkenden Wirkung dient der kalte Lendenwickel der Prävention von Krankheiten und der allgemeinen Gesunderhaltung.

### **Kalter Kopfwickel**

Der kalte Kopfwickel ist ein zu Unrecht weitgehend in Vergessenheit geratenes Hausmittel – die nicht mehr sehr weite Verbreitung des Hausmittels schmälert jedoch keineswegs dessen ausgezeichnete Wirksamkeit. Der kalte Kopfwickel wirkt entzündungswidrig, kühlend und abschwellend.

### **Zur Herstellung benötigt man**

- Ein dünnes Innentuch (aus Leinen oder Baumwolle)
- Ein etwas größeres und dickeres Zwischentuch
- Ein Wolltuch als Außentuch
- Eine wasserfeste Unterlage

### **So stellt man einen kalten Kopfwickel her**

Zunächst werden die einzelnen Tücher in Höhe des Kopfes auf das Bett gelegt. Zuerst wird die wasserfeste Unterlage auf das Bett gelegt, darauf das Wolltuch, anschließend das Zwischentuch. Das Innentuch wird in kaltes Wasser gelegt und anschließend ausgewrungen (Das Innentuch sollte eine Temperatur von 15 bis 20 °C aufweisen). Danach wird das feuchte Tuch auf das Zwischentuch gelegt. Der zu Behandelnde legt sich nun ins Bett, wobei der Bereich des Kopfes auf den Wickeltüchern liegen sollte.

Der Innenwickel wird fest um den Kopf gewickelt, um den Innenwickel wird wiederum das Zwischentuch gewickelt. Das Außentuch bildet die äußerste Schicht. Der Patient wird gut zugedeckt, der Wickel sollte dreißig Minuten einwirken, ehe er entfernt wird. Anschließend sollte sich der Wickelempfänger noch mindestens eine halbe Stunde, idealerweise aber zwei Stunden, im Bett ausruhen, damit der Wickel nachwirken kann.

### **So wirkt der kalte Kopfwickel**

Der kalte Kopfwickel zieht überschüssige Wärme aus der Kopfhaut, weiter wirkt er entzündungswidrig und abschwellend. Der Kopfwickel wird infolgedessen bei Kopfschuppen, Kopfhaut-Entzündungen und Ausschlägen auf der Kopfhaut eingesetzt.

### **Was ist noch zu beachten?**

Ein kalter Kopfwickel sollte nur selten durchgeführt werden. Eine Auskühlung ist auf jeden Fall zu vermeiden, weshalb eine lange Nachruhezeit im warmen Bett empfehlenswert ist.

### **Umschläge mit essigsaurer Tonerde**

Umschläge mit essigsaurer Tonerde sorgen v. a. bei Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen und Entzündungen von Gelenken und Sehnen für eine hervorragende Linderung der Beschwerden. Auch Schwellungen, Blutergüsse und Insektenstiche werden gemildert.

Essigsaurer Tonerde ist besonders beliebt und bewährt, da das Heilmittel die positiven Wirkungen des Essigs und der Tonerde in sich vereinigt. So zeigt essigsaurer Tonerde eine besonders gute entzündungswidrige, adstringierende, desinfizierende und kühlende Wirkung sowie ein breites Wirkspektrum, sodass das Heilmittel bei vielen Beschwerden eingesetzt werden kann.

Essigsaurer Tonerde ist eine klare, nach Essigsäure riechende Flüssigkeit, die als fertige Lösung zum Beispiel in der Apotheke erhältlich ist. Vor der Anwendung wird die Lösung 1:10 mit Wasser verdünnt. Das bedeutet, dass Sie auf zehn Milliliter essigsaurer Tonerde 100 Milliliter Wasser geben.

### **Zur Herstellung benötigt man**

- Innentuch (aus Baumwolle oder Leinen)
- Außentuch

- Essigsäure Tonerde
- Wasser

## **Wie wird ein Wickel mit essigsaurer Tonerde hergestellt?**

Zur Herstellung eines Wickels geben Sie die verdünnte Flüssigkeit auf ein trockenes Tuch. Bei größeren zu behandelnden Flächen können Sie das Tuch mit Flüssigkeit tränken und dann auswringen. Legen Sie nun das feuchte Tuch auf die zu behandelnde Fläche. Umwickeln Sie das feuchte Tuch mit einem weiteren trockenen Tuch, damit die Feuchtigkeit nicht so schnell verdunstet. Nehmen Sie den Wickel nach maximal zwei Stunden ab. Bei Bedarf können Sie nach einigen Stunden einen weiteren Wickel anlegen.

## **Was ist noch zu beachten?**

Wird die Lösung bzw. das feuchte Tuch vor Anwendung in den Kühlschrank gelegt, ist die Wirkung noch intensiver. Essigsäure Tonerde trocknet die Haut stark aus. Cremes Sie die Haut deshalb nach der Anwendung mit essigsaurer Tonerde vorzugsweise mit einer rückfettenden Lotion ein. Essigsäure Tonerde sollte nicht über einen längeren Zeitraum angewendet werden, sondern nur, bis die Beschwerden abgeklungen sind (maximal eine Woche Behandlungszeit). Offene Wunden sollten nicht mit essigsaurer Tonerde behandelt werden.

## **Wie ist Essigsäure Tonerde noch erhältlich?**

Im Handel sind auch gebrauchsfertige, mit essigsaurer Tonerde getränkte Baumwollkompressen erhältlich. Diese sind besonders hilfreich für die Reiseapotheke, da die Kompressen sofort einsatzbereit sind. Auch Salben mit essigsaurer Tonerde sind auf dem Markt, die Salbe kann - vorzugsweise gekühlt - direkt auf die entsprechenden Hautpartien aufgetragen werden.