

Wickel und Umschläge richtig angewendet

Wickel und Umschläge können bei einfachen Erkrankungen ein wirksames Hausmittel sein. Doch falsch angewendet können sie auch Schaden statt Nutzen.

Bewährte Hausmittel: Wickel und Umschläge

Bei leichten Erkrankungen, wie zum Beispiel [grippalen Infekten](#) oder [Bauchschmerzen](#), können Wickel und Umschläge die Symptome lindern oder die medizinische Behandlung unterstützen. Auch zur Fiebersenkung sind feuchte Wickel - hier insbesondere Wadenwickel - ein altbewährtes [Hausmittel](#).

Bestimmte Zusätze, zum Beispiel Essig bei Wadenwickeln oder fingerdick auf ein Tuch gestrichener Quark bei kalten oder warmen Halswickeln, können die lindernde Wirkung verstärken.

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

Was Sie grundsätzlich beachten sollten

Grundsätzlich sollten Sie Wickel und Umschläge nur anwenden, wenn Ihr Kind die kalte oder warme Auflage nicht als unangenehm empfindet.

Allerdings kann es auch sein, dass Ihr Kind nicht gerade begeistert ist, weil es das Hausmittel noch nicht kennt oder weil es weiß, dass es damit auf jeden Fall erst einmal das Bett hüten muss. Erklären Sie ihm zum Beispiel, was Sie tun und dass es sich hierdurch schon bald wieder besser fühlen wird. Und wenn Sie ihm während der Anwendung etwas vorlesen oder eine Geschichte erzählen, wird es wahrscheinlich umso geduldiger die Prozedur über sich ergehen lassen.

Was Sie sonst noch unbedingt beachten sollten:

- Damit Wickel oder Umschläge ihre Wirksamkeit entfalten können, sollten sie nur bei Bettruhe angelegt werden.
- Wenn Ihr Kind nicht ohnehin wegen seiner Erkrankung im Bett liegt, sollte es nach der Anwendung auf jeden Fall noch etwa eine halbe Stunde im Bett bleiben und ruhen.
- Lassen Sie Ihr Kind während der Anwendung nicht alleine und entfernen Sie den Wickel sofort, wenn sie merken, dass er Ihrem Kind unangenehm wird.
- Achten Sie darauf, dass feuchte Wickel immer gut an den entsprechenden Körperstellen anliegen, damit keine Verdunstungskälte entsteht.
- Decken Sie feuchte Wickel und Umschläge nie mit Folie oder anderem wasserundurchlässigem Material ab; hierdurch könnte ein Hitzestau entstehen.
- Kalte Wickel dürfen nur dort aufgelegt werden, wo der Körper auch warm ist.
- Kalte Wickel nicht anwenden, wenn Ihr Kind friert oder gar Schüttelfrost hat.
- Bei akuten Entzündungen dürfen keine warmen oder wärmestauenden Wickel angewendet werden.

Naturfasern eignen sich am besten

Für Wickel und Umschläge sollten Sie immer Naturfasern wie Baumwolle, Leinen oder Wolle verwenden, da synthetische Stoffe zu wenig feuchtigkeits- und luftdurchlässig sind.

Je nach Art der Anwendung benötigen Sie ein bis zwei saubere Baumwoll- oder Leinentücher, zum Beispiel Geschirrtücher, Handtücher oder ein Stück Bettlaken. Zum Abdecken eignet sich dickeres Tuch oder ein Schal. Bei bestimmten Anwendungen ist auch ein Waschhandschuh hilfreich.

Feuchte Wickel bestehen immer aus drei Lagen:

- ein feuchtes Baumwoll- oder Leinentuch, das direkt auf der Haut liegt,
- ein trockenes Baumwolltuch, welches - etwas überlappend - darüber gelegt wird,
- ein dickeres Tuch oder ein Schal zum Abdecken.
- Statt der ersten beiden Lagen können Sie auch ein einziges Tuch nehmen, das Sie der Länge nach in drei gleich große Teile falten, die Sie übereinander schlagen. Dies empfiehlt sich zum Beispiel, wenn Sie Zusätze wie Quark oder heiße Kartoffeln in den Wickel "einpacken" wollen.

Fiebersenkende Wickel

Insbesondere kalte Wadenwickel sind ein bekanntes Hausmittel, um bei [Fieber](#) die Körpertemperatur zu senken:

- Die Tücher sollten frisch und nicht zu kalt sein. Geeignet sind zum Beispiel Küchenhandtücher oder große Taschentücher, die Sie in handwarmem Wasser nass machen und leicht auswringen.
- Wickeln Sie die Tücher so um die Waden, dass sie gut anliegen, und legen Sie jeweils ein trockenes Tuch und zum Schluss noch ein Wolltuch darüber.
- Lassen Sie die Wickel aufliegen, bis sie körperwarm geworden sind (nach etwa 15-20 Minuten). Wenn die Waden wieder warm geworden sind, können Sie die Prozedur gegebenenfalls nochmals wiederholen.

Grundsätzlich und ganz wichtig:

- Legen Sie kühle Wickel und Umschläge immer nur dort auf, wo die Haut tatsächlich warm ist! Wenn Ihr Kind zum Beispiel kalte Beine und Füße hat, dürfen auf keinen Fall Wadenwickel angewendet werden.
- Wenn Ihrem Kind kalt ist und es Schüttelfrost hat (dies ist zum Beispiel in der Phase des Fieberanstiegs meist der Fall), dürfen ebenfalls keine fiebersenkenden Wickel gemacht werden.
- Achtung: Wickeln Sie niemals Folie oder anderes wasserundurchlässiges Material um die feuchten Umschläge und Wickeln. Hierdurch könnte ein Hitzestau verursacht werden.
- Bei kleinen Kindern sollten Wadenwickel nicht länger als zehn Minuten angewendet werden, da sonst die Gefahr besteht, dass sie zu sehr auskühlen.

Lassen Sie Ihr Kind während der Anwendung nicht allein und beobachten Sie es genau. Wenn Sie merken, dass es sich unbehaglich fühlt, sollten Sie die Prozedur abbrechen und gegebenenfalls später fortsetzen.

Kinderärzte und Kinderärztinnen empfehlen, bei Kindern grundsätzlich erst ab sehr hohem Fieber Wadenwickel anzuwenden.

Kalte Halswickel

Bei Halsschmerzen können kalte Halswickel die Beschwerden lindern und die Genesung unterstützen:

- Feuchten Sie ein Baumwolltuch mit kühlem Wasser an, und wickeln Sie es um den Hals. Wenn es nicht zu unangenehm ist, können Sie das Tuch auch mit Essig anfeuchten.
- Binden Sie ein trockenes Tuch und abschließend einen Wollschal darüber.
- Auch kühler Quark kann die wohltuende Wirkung verstärken:
- Streichen Sie den Quark hierzu fingerdick auf den mittleren Teil eines dreifach gefalteten Tuches und schlagen Sie die beiden äußeren Teile jeweils darüber.
- Legen Sie den Wickel dann so um den Hals, dass der Teil, der innen mit Quark beschichtet ist, direkt auf der Haut aufliegt.
- Abschließend einen Wollschal umbinden.

Wenn die kühlende Wirkung des Wickels nachlässt, können Sie ihn abnehmen. Kalte Halswickel können Sie mehrmals am Tag wiederholen.

Warme Halswickel

Wenn dem Kind kalt ist, sollten bei Halsschmerzen nur warme Halswickel angewendet werden.

Bei einem einfachen warmen Halswickel verfahren Sie wie bei einem kalten Halswickel, nur dass Sie diesmal das Tuch in heißen Kamillentee oder Kamillensud tauchen und ausdrücken.

Bei warmen Halswickeln kann ebenfalls die Wirkung durch Zusätze noch unterstützt werden:

- Sie können zum Beispiel etwas Quark im Wasserbad erhitzen und wie beim kalten Halswickel beschrieben fingerdick auf das Tuch streichen.
- Als wirkungsvoller Zusatz gilt auch eine Paste aus Senfmehl. Zur Herstellung der Paste feuchten Sie das Tuch in warmem Wasser an, geben dann zwei Esslöffel Senfmehl gleichmäßig verteilt auf die Mitte des Tuches und schlagen die beiden äußeren Teile darüber. Allerdings sollten Sie einen Senfmehl-Wickel höchstens eine halbe Stunde aufliegen lassen und bei empfindlicher Haut gar nicht anwenden.
- Heiße Kartoffeln eignen sich ebenfalls als Zusatz. Hierzu füllen Sie das Tuch mit zerstampften heißen Kartoffeln. Auf die Brust aufgelegt, kann ein Kartoffelwickel bei Husten oder Bronchitis auch die Schleimlösung unterstützen.

Auch bei diesen warmen Wickeln wird über das Innentuch abschließend immer noch ein trockenes Tuch und ein Wollschal gewickelt.

Wärmewickel bei akuten Ohrenscherzen

Wenn Ihr Kind [Ohrenscherzen](#) hat, sollten Sie grundsätzlich immer die kinderärztliche Praxis aufsuchen. Schmerzlindernd kann im Beginn der Ohrentzündung Wärme sein.

So machen Sie einen Wärmewickel mit Zwiebeln (Zwiebelwickel):

- Zerdrücken Sie eine fein gehackte Zwiebel.
- Verteilen Sie die Zwiebel auf einem Stofftaschentuch, das sie anschließend zusammenfalten, oder füllen Sie sie in einen Waschhandschuh.
- Erwärmen Sie das "Zwiebelsäckchen", indem Sie es zum Beispiel in einem Sieb über Wasserdampf halten, und legen Sie es anschließend auf das schmerzende Ohr.
- Mit einer Mütze oder einem herumgebundenen Schal können Sie die wärmende Auflage fixieren. (Stand: 28.02.2014)