



Dr. med. Sabine Stöfken & Dr. med. Michael Rapp

Bonnenring 102 • 47877 Willich
Tel. 02154/428008 • Fax 02154/428076

Wickel für Kinder

Allgemeines:

Wickel sind alte, gut bewährte therapeutische Maßnahmen aus dem Bereich der Naturheilkunde. Sie können unterstützend bei einer Vielzahl von Erkrankungen die Beschwerden lindern. Es sollten immer zwei Lagen verwendet werden. Ein dünnes Baumwolltuch (z.B. Herrentaschentuch, oder Windel) und ein etwas dickeres Tuch (z. B. Handtuch, Küchentuch, Wolltuch oder Decke), wobei die äußere Lage einige Zentimeter breiter als die innere Lage sein sollte. Wickel möglichst faltenfrei.

Wickel bei Sportverletzungen, Zerrungen, Stauchungen, Schwellungen:

Dünnes Baumwolltuch in z. B. Retterspitz™ tränken und tropffrei auswringen. In Längsrichtung falten und um betroffene Extremität (z. B. Handgelenk) wickeln. Darüber Küchentuch. Einwirkdauer 20-120 min.

Wadenwickel:

Es wird wenig temperiertes (nicht kaltes) Wasser verwendet. Anstelle von Wasser kann auch Wasser mit Essig (5 Eßlöffel Obstessig auf $\frac{1}{2}$ Liter Wasser) verwendet werden.
Fiebersenkende Wadenwickel dürfen niemals bei kalten Füßen oder Beinen angewendet werden !

Ohrwickel mit Zwiebeln („Zwiebelsäckchen“):

Bei akuten Ohrenschmerzen wirkt dieser Wickel entzündungshemmend und schmerzlindernd. Rohe oder gekochte Zwiebelstückchen in ein Taschentuch wickeln und auf das betroffene Ohr legen. Mit einem Schal oder Stirnband fixieren und darauf noch eine Kinderwärmflasche. Nach ca. 20 min entfernen.

Brustwickel:

a) mit Zitrone:

Bei Bronchitis und asthmatischen Beschwerden. Wirkt entkrampfend und lindert den Hustenreiz. Ein dünnes feuchtes Baumwolltuch mit Zitronensaft (4-6 saftige Zitronen) tränken und um die Brust des Kindes legen. Darüber ein großes Baumwolltuch sowie ein Wolltuch. Nach ca. 30 min Wickel entfernen und Kind trocken frottieren.

b) mit Quark:

Bei Infektionen der tiefen Atemwege. Wirkt entkrampfend, hustenstillend und schleimlösend. Frischen zimmerwarmen bis kühlen (nicht kalten) Magerquark fingerdick auf Brust und Rücken auftragen. Darüber ein dünnes Baumwolltuch und darüber ein Frottiertuch. Den Abschluss bildet eine Wolldecke. Ca. 30-60 min einwirken lassen.

Bauchwickel mit Kamille:

Bei Bauchschmerzen, Blähungen und Übelkeit. Frottiertuch mehrfach in Längsrichtung falten und in warmen (nicht heißen !) Kamillentee tauchen. Das Tuch auf den Bauch des Kindes legen und mit einem Wolltuch bedecken. Nach 15-20 min entfernen.

Gute Besserung wünscht

Ihr Praxis-Team Dr Stöfken - Dr. med. Rapp