Zurück zur Natur

Von Cathrin Conradi

Die Kunst der Naturheilkunde im praktischen Einsatz

Hausmittel, ein verstaubtes Wort, hinter dem sich bewährte Geheimnisse verbergen, die auch von Vertretern der modernen Schulmedizin immer häufiger geschätzt werden. Die tradierten Rezepte, die schon unsere Urgroßmütter bei Husten, Fieber und Bauchschmerzen zur Anwendung brachten, stehen heute wieder hoch im Kurs. „Tendenz steigend", sagt Ursula Uhlemayr aus Schwanden bei Petersthal. Sie hat sich mit ihrem Unternehmen „Wickel & Co." einen Namen als Expertin für Wickel, Auflagen und Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp gemacht.

Anwendungen und Behandlungen, die auf der Naturheilkunde basieren, sind schonend für den Körper, wohltuend für die Seele und folgen damit einem ganzheitlichen Ansatz. Hausmittel bieten die Möglichkeit, Anwendung und Zuwendung zu verbinden. Allein durch das Vorbereiten von Wickeln & Co. nehmen sich Eltern Zeit für die Beziehung zu ihrem kranken Kind. Die kleinen Patienten spüren diese Zuwendung und genesen deutlich schneller, wenn An- und Zuwendung Hand in Hand gehen. Dabei sind die oftmals schon vergessenen Hausmittel und Anwendungen, die Ursula Uhlemayr aus der Versenkung geholt hat, einfach herzustellen und anzuwenden. Skeptikern nimmt die gebürtige Burgbergerin den Wind aus den Segeln: „Nebenwirkungen müssen nicht befürchtet werden. Eltern können sich, wenn die Anwendungen richtig eingesetzt werden, gelassen auf die Naturheilkunde einlassen, ohne Angst davor zu haben, ihrem Kind zu schaden. Im Gegenteil. Die Naturheilkunde ist prädestiniert dafür, das Immunsystem der Kleinen von Anfang an zu stärken."

Infektblocker

So zum Beispiel durch Wasseranwendungen in Form ansteigender Fußbäder (Bild nächste Seite, rechts). Sie zählen zu den besten Hausmitteln zur Steigerung der Abwehrkräfte und können schon bei Babys angewendet werden. „Rechtzeitig angewendet, kann so mancher Infekt abgemildert werden. Aber auch das Einschlafen fällt nach einem Fußbad meist leichter", erklärt Ursula Uhlemayr. Benötigt wird dafür nicht viel: Ein Badethermometer, ein Eimer, in dem die Füße gut Platz finden, eine Gießkanne mit heißem Wasser (ca. 50 °C) oder eine Duschbrause. Als Zusätze eignen sich Tees aus Thymian, Lavendel, Melisse oder Johanniskraut, Meersalz (1-3 Esslöffel), aber auch stärkere Zusätze wie geriebener Ingwer oder eine Handvoll Senfmehl. sind für Kinder ab sechs Jahren sinnvoll. Die Füße zehn bis 15 Minuten ins warme Wasser tauchen, danach abtrocknen, warme Socken anziehen und 15 bis 30 Minuten nachruhen.

Kaltduscher

Im Sommer sind sie besonders beliebt, denn sie erfrischen und beleben: kalte Güsse nach den Lehren Sebastian Kneipps. Dessen Philosophie hat Ursula Uhlemayr bereits vor über 30 Jahren verinnerlicht und empfiehlt sie mit nicht nachlassender Begeisterung: „Armgüsse zum Beispiel können von klein an spielerisch eingesetzt werden. Kinder lieben diese erfrischende und immunstärkende Anwendung, die nicht nur Spaß macht, sondern auch zu den wissenschaftlich anerkannten Naturheilverfahren zählt. Und so funktioniert's: Kaltes Wasser aus der Gießkanne oder dem Garten-

schlauch am kleinen Finger der rechten Hand bis hinauf zur Schulter führen. An der Schulter kurz verweilen und den Strahl mehrmals hin und her bewegen, an der Innenseite des Arms abwärts führen. Das gleiche Spiel am linken Arm und – wenn gewünscht – wiederholen. Bei kleinen Kindern anfänglich unterhalb vom Ellbogen bleiben, dann langsam steigern vom Ellbogen bis zur Schulter. Im Anschluss das Wasser abstreifen und für Erwärmung durch Bewegung oder für Wärme unter einer Decke sorgen.

Ursula Uhlemayr empfiehlt: „Die Erfahrung zeigt, dass nicht die Anzahl der Anwendungen für den Erfolg und die Freude der Kinder am Tun entscheidend ist. Ich halte es für sinnvoller, dass Sie sich je nach Jahreszeit auf einige wenige Anwendungen beschränken."

In ihrem Buch „Wickel & Co." hat Ursula Uhlemayr, selbst Mutter von zwei Kindern, eine Vielzahl von naturheilkundlichen Anwendungen für Kinder zusammengetragen. Jede einzelne verdient Aufmerksamkeit. Dennoch stellen wir Ihnen an dieser Stelle ihre Spezialität, die Wickel, vor.

Ohrenwickel mit Zwiebel

Schon seit jeher bei Ohrenschmerzen im Einsatz ist die Zwiebel. Deren Handhabung am Ohr des Kindes gestaltet sich jedoch umständlich. Wesentlich einfacher funktioniert das Hausmittel mit der von Ursula Uhlemayr entwickelten Ohrkompresse mit dem dazugehörigen Ohrwickel-Stirnband (Apotheke).

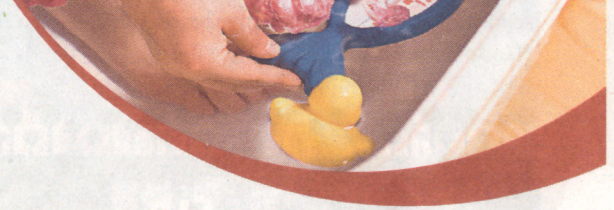
So stellen Sie den Wickel her: Eine Zwiebelscheibe abschneiden, kurz über Wasserdampf erwärmen und zur Geruchsverbesserung Engelwurzbalsam (Apotheke) auftragen oder alternativ 1 Tropfen Lavendelöl darauf träufeln. Am angenehmsten für das Kind sind die waschbaren Ohrkompressen (Bild unten links). Die Zwiebelscheibe mit Heilwolle in die Kompresse legen und schon ist die Ohrkompresse fertig. Das handwarme Zwiebelpäckchen nun auf das betroffene Ohr legen und mit einer Mütze oder einem Stirnband befestigen. Dauer: bis zu einer Stunde, bei Bedarf zwei- bis dreimal Mal täglich.

Ursula Uhlemayr rät: „Bei Ohrenschmerzen ist eine Abklärung durch den Arzt notwendig. Nicht bei allen Ohrenschmerzen ist Wärme richtig. Es gibt auch Fälle, in denen zuviel Wärme ungünstig wirkt. Meiden Sie also übertrieben warme Anwendungen am Ohr. Halswickel und ansteigende Fußbäder sind gute Therapiebegleiter bei Ohrenschmerzen und Schnupfen."

Brustwickel mit Quark

Er verspricht schnelle Linderung bei Husten und Bronchialinfekten: der Quarkwickel für die Brust. Er wirkt krampf- und schleimlösend. Geeignet ist der Quarkwickel für Kinder ab zwei Jahren.

Sie benötigen dafür ca. 100 Gramm zimmerwarmen Magerquark und den gebrauchsfertigen Bauch- und Brustwickel (Apotheke), der das Anlegen deutlich erleichtert (Bild oben links). In der Regel besteht ein Wickel aus drei Schichten:



aus einem Innentuch (Leinen), einem Zwischentuch zum Schutz des Außentuchs und einem abschließenden wärmenden Wickeltuch zum Fixieren. Wenn kein Wickelset zur Hand ist, dann können ein Schal oder ein enges Hemdchen verwendet werden.

Der Quark wird 0,5 cm dick auf das Innentuch gestrichen. Die Wickelfläche möglichst klein auf die Brust legen, von der Achselhöhle bis zum unteren Rippenbogen. Das Innentuch mit Quark vor dem Auflegen auf einer Wärmflasche erwärmen. Im Bett zuerst das Außentuch auslegen - darauf liegt Ihr Kind. Das mit dem körperwarmen Quark bestrichene oder gefüllte Leinentuch auf die Brust legen, mit dem Zwischentuch abdecken und das Außentuch darüber schließen und fixieren. Der Wickel wirkt solange ein, wie es vom Kind als angenehm empfunden wird. In der Regel sind das 30 Minuten bis 2 Stunden. Wichtig ist, dass der kleine Patient unter den Tüchern nicht friert oder auskühlt. Danach einfach gut abwaschen und die zarte Haut leicht einölen.

Mehr Tipps, wie Sie die Heilkraft der Natur in Ihrer Familie einsetzen können, lesen Sie in Ursula Uhlemayrs Buch „Wickel & Co."

Fotos: www.spoettel.com

77

Oy-Mittelberg

NOW

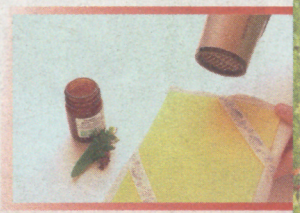
So wird's gemacht!

Zwei Anwendungsbeispiele

Bienenwachswickel

Der Bienenwachswickel ist ein sehr beliebtes Hausmittel und wird traditionell angewendet bei Husten und Erkältungen. Durch die sanfte, lang anhaltende Wärme und den angenehmen Geruch ist der Wickel besonders wohltuend. Er wirkt reizlindernd und schleimlösend auf sanfte, natürliche Weise. Auch zur Linderung von Verspannungen wird die milde Wärme des Bienenwachswickels als sehr entspannend empfunden. Dieser Wickel kann bestens mit Aromamischungen oder Einreibungen individuell kombiniert werden.

Vor oder nach der Anwendung des Wickels kann die betroffene Körperpartie wie Brust oder Rücken mit einer geeigneten Heilpflanzen- oder Aromamischung sparsam eingerieben werden.



Den Wickel in das Wärmekissen einstecken (alternativ auf Heilwolle legen). Anschließend die Auflage sanft auf Körpertemperatur erwärmen (leicht anföhnen oder auf eine Wärmequelle wie Wärmflasche oder Heizkörper legen).

Den vorbereiteten Wickel direkt auf die Haut auflegen. Zur Fixierung ein anliegendes Naturfaserunterhemd oder T-Shirt überziehen.

Bitte kontrollieren Sie vor der Auflage auf die Haut sorgfältig die Temperatur des Bienenwachswickels, besonders bei Kindern! Den Wickel nicht heiß auflegen, sondern immer im „Wohlfühlbereich" (körperwarm) anwenden.

3 Den Wickel tagsüber oder abends vor dem Einschlafen auflegen – so kann er beliebig lange wirken! Oft genügen schon 1 bis 3 Stunden Anwendungsdauer.

77

Oy-Mittelberg

NOW

So wird's gemacht!

Zwei Anwendungsbeispiele

Wadenwickel

Traditionell wird der Wadenwickel als fiebersenkender Wickel eingesetzt, wirkt aber auch wohltuend und lindernd bei schweren Beinen und bei kindlichen Wachstumsschmerzen. Er ist gut geeignet zur feuchten Abdeckung und Wirkungsverstärkung von Salben- und Ölverbänden.

HINWEISE:

- Wadenwickel sollten immer an beiden Beinen gleichzeitig angewendet werden.
- Temperatur muss vorher geprüft werden.
- Sanfte Temperaturunterschiede bringen bessere Ergebnisse.
- Selbst mit der richtigen Anwendung kann es sein, dass der Wadenwickel das Fieber nicht senken kann. In diesem Fall unbedingt einen Arzt aufsuchen.

1. Leinentuch in Wickelflüssigkeit (z.B. Wasser) tränken und nur leicht auswringen. Die Temperatur liegt beim fiebersenkenden Wickel bei Kindern ca. 2 bis 5 °C unter der Körpertemperatur, bei Erwachsenen etwa 10 °C Differenz.
2. Das feuchte Leinentuch faltenfrei um die Wade wickeln, das trockene Zwischentuch darüber legen. Bei mehreren Durchgängen das Zwischentuch in den Pausen bestmöglich trocknen.
3. Das schützende Außentuch wird anliegend, aber nicht zu straff um das Bein gewickelt und fixiert.