

# Ursula Uhlemayr Wickel & Co. - Bärenstarke Hausmittel für Kinder - Mängelexemplar

Leseprobe

[Wickel & Co. - Bärenstarke Hausmittel für Kinder - Mängelexemplar](#)

von [Ursula Uhlemayr](#)

Herausgeber: Wickel & Co. GmbH



<http://www.narayana-verlag.de/b19561>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## Grundregeln für Wickel & Co.

*Nehmen Sie sich die Zeit, genau hinzuschauen, zu erspüren und zu erfragen, welcher Wickel und Zusatz der Richtige für Ihr Kind ist. Die Anwendung muss angenehm und wohltuend sein.*

- ★ Bei jedem unangenehmen Körpergefühl oder bei Hautreaktionen muss die Anwendung beendet werden! Jede Anregung oder Kritik des Patienten ist ernst zu nehmen.
- ★ Kaltes Wasser gehört nicht auf kalte Haut. Wer fröstelt, trägt kein kaltes Wasser. Auch während und nach der Behandlung ist Frieren ein Zeichen für einen zu starken Reiz.
- ★ Akute Krankheitsprozesse erfordern eher Kaltreize, chronische sind oft durch Warmreize besser zu behandeln.
- ★ Die Stärke der Reize muss immer auf die Konstitution und die momentane körperliche Verfassung abgestimmt sein. Wer durch Krankheit sehr geschwächt oder sehr dünn ist und leicht friert, braucht sehr sanfte Wickel.
- ★ Anwendungen nicht direkt vor oder nach den Mahlzeiten (Zeitabstand mindestens 30 Minuten). Ausnahme: verdauungsfördernde Maßnahmen.
- ★ Säuglingen werden niemals großflächige Anwendungen angeboten. Bei Kindern bis zum Alter von 6 Monaten werden keine Wadenwickel gemacht. Möglich sind Bauchwickel bei Blähungen, am besten in Verbindung mit einer Ölmischung.
- ★ Je jünger und leichter Kinder sind, desto rascher und intensiver reagieren sie auf die Reize. Der Temperaturunterschied des Wickels oder Bades zur Körpertemperatur muss geringer sein als beim Erwachsenen. Prüfen Sie warme Wickel am besten an Ihrem Unterarm; kalte Wickel wie Wadenwickel müssen für ein Kind handwarm sein (höchstens 2° bis 5 °C unter der gemessenen Körpertemperatur). Sehr kalte und heiße Anwendungen sind nur in Ausnahmefällen angebracht und gehören dann in erfahrene Wickelhände oder in die Obhut eines Arztes.
- ★ Starke Wärmeverluste sind unbedingt zu vermeiden. Säuglinge kommen aus einem gleichmäßig temperierten Mutterleib

in eine Umgebung mit vielen Temperaturschwankungen. Der kleine Mensch muss erst lernen, sich damit zurechtzufinden.

*Wärme hat daher gerade für Säuglinge und Kleinkinder einen besonders hohen Stellenwert. Achten Sie auf warme Hände und Füße.*



## Die Stärke der Reize anpassen

Der stärkste Reiz ist nicht der Beste. Jede Anwendung muss genau dem Zustand des Kindes angepasst sein, sonst schadet der Reiz womöglich mehr, als er nutzt. Sie können sicher sein: Unangenehme Wickel sind selten richtig dosiert!

Die Reizstärke hängt von der Wassertemperatur ab, der Feuchtigkeit des Innentuchs, dem gewählten Material, der Größe der behandelten Körperfläche und der Reizdauer. Der Reiz ist umso stärker, je mehr er von der Körpertemperatur (37 °C) abweicht.

*Für die Reizstärke gilt:*

*Schwache Reize wecken die Lebenskräfte*

*Mittlere Reize stärken die Lebenskräfte*

*Starke Reize schaden*

## Temperaturen

Die Wassertemperatur für einen feuchten Wickel sollte bei Kindern etwa 1° bis 3 °C unter der Körpertemperatur liegen, bei Erwachsenen können es schon 10 °C weniger sein. Es macht natürlich einen entscheidenden Unterschied, ob der »Gewickelte« über viel Eigenwärme, Fettpolster auf den Rippen oder viele Körperhaare verfügt. Beim Papa mit den haarigen Beinen kann das Tuch ruhig etwas kälter sein.

Besonders bei den ersten Anwendungen bei Ihren Kindern vertrauen Sie lieber dem Badethermometer und halten sich an die in den Anleitungen empfohlenen Temperaturbereiche.

Nicht vergessen: Niemals empfinden zwei Personen eine Wassertemperatur als gleich! Was der Mutter angenehm erscheint, mag für das Kind viel zu kalt sein.

Temperaturen  
sorgfältig testen

Badethermometer  
gute Hilfe

Nachfragen  
ist unbedingt  
erforderlich

Insbesondere bei den warmen Wickeln (wie dem Brust- oder Bauchwickel) ist es wichtig, die Temperatur genau zu kontrollieren und mit dem Kind zu besprechen: »Tut es dir gut? Ist die Temperatur angenehm?« Oft zeigen gut gemeinte Wickel eine nachteilige Wirkung, nur weil wir uns in der Temperatur täuschen. Vor allem Kindern vergeht die Lust auf diese Anwendungen, wenn diese zu heiß oder zu kalt sind. Was bleibt, ist nur ein unangenehmes Gefühl und schlimmstenfalls das Empfinden, meine Mama oder mein Papa nimmt mich nicht ernst mit meiner Kritik.

### *Dauer, Häufigkeit und Alter*

Die im Buch angegebenen Zeiten sind Anhaltspunkte. Entscheidend ist immer Ihr eigenes Empfinden beziehungsweise das Ihres Kindes. Vertrauen Sie Ihrem eigenen Gespür. Ihr eigenes Gefühl ist jeder Zeitangabe oder Empfehlung überlegen.

Wie oft Sie eine Anwendung durchführen, hängt von der Situation ab: ob sie als Behandlung akuter Beschwerden oder als vorbeugende Maßnahme gedacht ist. Grundsätzlich gilt: Ein bis zwei Anwendungen täglich sind ausreichend. Akute Wickel können bei Bedarf öfter angewendet werden, doch das Kind darf nie frieren.

Genauer finden Sie bei den einzelnen Anwendungen.

Es ist ziemlich schwierig, verbindliche Altersangaben für die Anwendungen anzuführen. Nehmen Sie die Altersangaben als Empfehlung, deren Bewertung je nach Situation und Konstitution anders ausfallen kann.

Wickel-Varianten

Unter dem Oberbegriff »Wickel« werden drei Anwendungsarten zusammengefasst:

Wickel: Das betroffene Körperteil wird vollständig umwickelt (wie beim Wadenwickel)

Auflage: Wie der Name sagt, umfasst sie nicht das ganze Körperteil, sondern liegt nur auf (wie bei der Brust-Quarkauflage)

Kompressen: Kleinere Auflagen (zum Beispiel Leinsamenkomresse)

## So wickeln Sie richtig

Das Allerwichtigste ist sicherlich der richtige Zeitpunkt und Ihre eigene Ruhe bei der Anwendung. Für jeden Wickel sollten Sie genügend Nachruhe einplanen - deren Dauer in etwa der Anwendungsdauer entsprechen sollte.

-Legen Sie alles bereit, was Sie für den Wickel brauchen. Wickel gehören in eine Hausapotheke, so haben Sie im Bedarfsfall wenig Mühe.

-Sorgen Sie für gute Raumluft, lüften Sie gegebenenfalls, denn Wickel vertiefen die Atmung. Angenehm ist auch ein Duftlämpchen mit einem wohlriechenden Duft.

-Vor der Anwendung ist der Gang zur Toilette sinnvoll.

-Wenn Sie Ihr Kind behandeln, informieren Sie es darüber, was Sie tun. Fragen Sie, wie es sich anfühlt: Ist es so angenehm? Geht es so? Oder ist es zu heiß? Nehmen Sie Ihren kleinen Patienten ernst - gehen Sie auf seine Kritik ein. »Stell dich nicht so an!« ist hier völlig fehl am Platz.

-Lassen Sie sich Ruhe und Zeit, während Sie den Wickel anlegen.

-Je nach Wickelart ist Ihre Nähe beim Kind erforderlich. Sie können etwas vorlesen oder eine Geschichte erzählen.

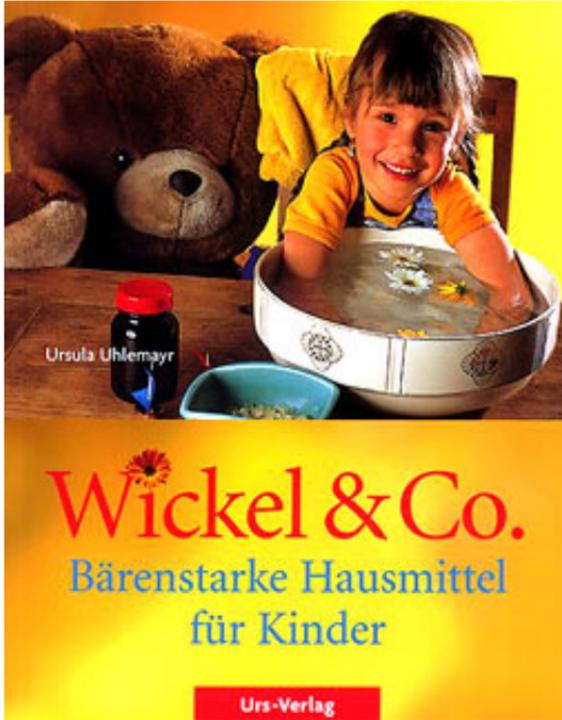
-Achten Sie anfänglich auf die Reaktion Ihres Kindes.

-Ist die Anwendung unangenehm, nehmen Sie den Wickel ab!

-Arbeiten Sie nie gegen das »Wohlgefühl«.

-Probieren Sie an gesunden Tagen den Wickel aus!

Bedenken Sie: Ein Wickel verstärkt die Konzentration auf das umwickelte Körperteil. Nicht erschrecken, wenn Sie Heilungsenergie spüren.



Ursula Uhlemayr

Wickel & Co. - Bärenstarke Hausmittel  
für Kinder - Mängelexemplar

Sanft und natürlich heilen - die besten  
Hausmittel für Kinder

176 Seiten, kart.  
erschienen 2011



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)