

Natürliche Pflegemethoden für gesunde und kranke Kinder. Wickel und Kompressen

Mit Hebamme Gabriele Burigo
von der connexia Elternberatung



Allgemein:

Kleine Kinder sind bis zu 10 Mal im Jahr krank, da sich das Immunsystem erst aufbauen muss. Ein Wickel bzw. Komresse hat eine positive Wirkung auf die Seele und das Immunsystem. Durch einen Wickel werden die Selbstheilungskräfte eines Menschen aktiviert und jeder hat eine andere Wirkung auf den Körper. Je mehr Ruhe und Zeit einem Wickel gegeben wird, desto größer ist die positive Wirkung. Grundsatz gilt, dass jeder Wickel einfach sein soll. Das Besondere an einer Wickel- oder Kompressenanwendung ist vor allem die Zeit, die wir unseren Kindern schenken und die liebevolle Tat durch den Wickel oder die Komresse.

Bei kranken Kindern hilft viel frische Luft, viel Zeit, viel trinken. Bei Schnupfen ist Muttermilch mit einer Pipette in die Nase sehr wirksam.

Inhalation kann angewendet werden, indem heißes Wasser auf den Boden gestellt wird und das Kind mit einer erwachsenen Person auf einem Stuhl darüber sitzt. Zur Verstärkung der Wirkung einen Regenschirm aufspannen. Es reicht heißes Wasser, auch möglich ist Kamillentee.

Oberstes Gebot für Wickel und Kompressen bei Kindern: Mild, wohlriechend und wohltemperiert (körperwarm).

Geeignete Materialien:

z.B. Naturleinen, Seide, Baumwolle, Wolle oder auch Heilwolle

Schichten:

1. Innentuch: kommt direkt auf die Haut (z.B. Stofftaschentuch); es soll sich fein auf der Haut anfühlen
2. Zwischentuch: Baumwolle (z.B. Handtuch)
3. Außentuch: Wolle (z.B. Schal)
4. Zum Fixieren (z.B. enges T-Shirt, Body, Stirnband, abgeschnittene Strumpfhose, Mütze, Wollsocken oder Schal)

Zusatztipps:

- Jeden Wickel zuerst bei sich selbst ausprobieren, auch uns tut ein Wickel gut. → Das Leben der Eltern, ist das Buch, in dem Kinder lesen. → Eltern haben eine Vorbildwirkung.
- Eine Wärmeflasche oder Wärmekissen dazulegen
- Rohwolle/Heilwolle nicht waschen und nicht direkt auf die Haut legen
- Alle Wickel-Materialien in eine Schachtel, Korb oder Schublade geben, damit alles schnell und einfach zu erreichen ist. Die Schachtel kann z.B. mit den Kindern gestaltet werden.
- Spielerisch gestalten, z.B. dem Teddybären auch einen Wickel machen oder den Wickel in ein Ritual einbauen, Geschichte dazu vorlesen
- Bei warmen Wickel nicht die Mikrowelle verwenden, sondern Wärmeflaschen oder Wasserdampf

Vorbereitungen:

- Raum lüften
- Bett warm machen z.B. mit Wärmeflasche
- Das Kind trocken wickeln
- Temperatur-Test: Wickel an Unterarm halten
- Im Kontakt mit dem Kind sein
- Rückfragen ob es sich gut anfühlt

Bienenwachskompresse

Anwendung: ab 0 Monaten anwendbar, gibt Wärme, ist schleimlösend, bei Husten, Bronchitis, bis zu 10-20 Mal anwendbar, Ecken abrunden, damit das Bienenwachs gut aufliegt und sich nicht wölbt;

1. Bienenwachs erwärmen (z.B. mit Fön), immer Temperaturkontrolle bei sich selbst machen!
2. Schichten: Bienenwachs auf die Haut (z.B. auf Brust oder Rücken), gut glatt streichen, Zwischentuch, Außentuch (z.B. Body)
3. 20min drauf lassen, bei Bedarf kann es auch über Nacht gelassen werden, solange es fein ist;

Ölaufgaben

Anwendung: ab 0 Monaten anwendbar, mit Olivenöl, Johanniskrautöl, Mandelöl, wirkt wundheilend, entzündungshemmend, bei Halsschmerzen, Husten, Bronchitis, Bauchweh, Einschlafschwierigkeiten, Johanniskraut ist ein natürliches Antidepressivum, kann öfters am Tag angewendet werden, solange es angenehm ist, kann öfters verwendet werden;

1. Schichten: Innentuch mit Öl benetzen (nicht klatschnass machen), erwärmen, Wärmekontrolle, Zwischentuch, Außentuch
2. Auf die betreffende Stelle auflegen und bei Bedarf fixieren
3. 20min drauf lassen oder auch länger

Leinsamenkompresse

Anwendung: ab 0 Monaten anwendbar, wirkt entzündungshemmend, bei Halsschmerzen, Husten, Bronchitis, Schnupfen, Kiefernhöhlenentzündung, Gerstenkorn, Milchstau, Neurodermitis, Narbenpflege, egal ob ganz oder geschrotet, mit heißem Wasser erwärmen, wirkt kalt oder warm, führen Wärme zu und entziehen Stoffwechselprodukte, nur einmal verwenden, danach im Restmüll entsorgen;

1. Schichten: Küchenrolle als Innentuch verwenden, mit heißem Wasser angerührte Leinsamen darin verteilen, gegen den Uhrzeigersinn wickeln, temperieren, Zwischentuch, Außentuch

2. Auf die betreffende Stelle auflegen und bei Bedarf fixieren
3. 20min drauf lassen oder auch länger

Die angerührten Leinsamen sind im Kühlschrank 24 Stunden haltbar.

Auf der Haut können die Leinsamen in einen Teefilter gefüllt und dann auf die Haut gelegt werden. Ebenso möglich ist es, die Leinsamen direkt in das Badewasser zu geben.

Zwiebelkomresse

Anwendung: ab 6 Monaten anwendbar bei Ohrenschmerzen, Zahnen, Fieber, Schnupfen oder Nasennebenhöhlenentzündung, entzündungshemmend, schleimlösend;

1. Zwiebel in Ringe schneiden, eventuell erwärmen mit Wärmeflasche, (Wärme verstärkt Wirkung und nimmt den Geruch)
2. Schichten: Innentuch (z.B. Küchenrolle) Zwiebel in Innentuch einfallen (Zwiebel andrücken, damit der Saft austritt), Zwischentuch angewärmt, Außentuch
3. Komresse z.B. aufs Ohr legen, dann mit Stirnband oder Mütze fixieren
4. 20min drauf lassen (kann aber auch 1-2h drauf gelassen werden)

Die Zwiebel kann auch warm gemacht werden. Dazu einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, einen Teller drauf und dann das Tuch mit den Zwiebeln zum Erwärmen auflegen.

Bei Schnupfen die rohe Zwiebel in ein Säcken geben oder auf einen Teller und in die Nähe des Bettchens legen bzw. hängen. Ca. 1h im Raum lassen und lüften. Bei Insektenstiche die rohe Zwiebel drüber streichen.

Es hilft auch, nur die Fußsohlen mit einer rohen Zwiebel einzureiben.

Zwiebelwickel und Zwiebelkompressen immer im Restmüll entsorgen.