

# Wickel bei Kindern



## Sanfte Hausmittel zur Linderung von Husten, Ohrenschmerzen & Halsschmerzen

Wickel sind alte Hausmittel, die schon lange in der Kinderheilkunde eingesetzt werden. Sie können die ärztliche Behandlung unterstützen und helfen, Beschwerden auf natürliche Weise zu lindern. Besonders bei Husten, Halsschmerzen oder Ohrenschmerzen spenden sie Wärme, fördern die Durchblutung und beruhigen.

---

### Wann Wickel helfen können

Wickel sind geeignet:

- bei Erkältung, Husten, Halsschmerzen oder Heiserkeit
- bei leichten Ohrenschmerzen (z. B. vor dem Arztbesuch oder ergänzend)
- zur Entspannung und Beruhigung

Nicht anwenden sollten Sie Wickel:

- bei Fieber über 39 °C
- bei Hautausschlägen, offenen Stellen oder empfindlicher Haut
- wenn Ihr Kind fröstelt oder die Anwendung unangenehm ist

Im Zweifel gilt: lieber einmal mehr nachfragen – wir beraten Sie gern, welcher Wickel geeignet ist.

---

### Allgemeine Tipps

- Wickel immer **unter Aufsicht** anwenden.
- Nie zu heiß – immer an der eigenen Haut testen!
- Nach dem Wickel Ruhe gönnen – das verstärkt die Wirkung.
- Wickel ersetzen keine ärztliche Behandlung, können sie aber wunderbar ergänzen.

## Kartoffelwickel – wohltuende Wärme bei Husten



**Wirkung:** Wärmt tief, löst Husten, entspannt die Muskulatur

**Sie brauchen:**

- 2–3 gekochte, noch heiße Kartoffeln
- Ein Tuch oder Geschirrtuch
- Ein Baumwoll- oder Wolltuch zum Fixieren

**So geht's:**

1. Kartoffeln in ein Tuch geben und vorsichtig zerdrücken.
2. Kurz abkühlen lassen – die Wickeltemperatur sollte angenehm warm, nicht heiß sein!
3. Auf die Brust (bei Husten) oder den Rücken legen.
4. Mit einem warmen Tuch fixieren und 20–30 Minuten wirken lassen.

**Tipp:** Nach dem Wickel das Kind ruhen lassen und warm zudecken.

---

## Zwiebelwickel – bewährt bei Ohrenschmerzen



**Wirkung:** Entzündungshemmend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd

### Sie brauchen:

- $\frac{1}{2}$  Zwiebel, fein gehackt oder kurz angewärmt
- Ein sauberes Stofftaschentuch oder Mull
- Eine Mütze oder Stirnband zum Fixieren
- 

### So geht's:

1. Die gehackte Zwiebel in das Tuch geben und leicht erwärmen (z. B. auf der Heizung oder in einem Wasserbad, nicht zu heiß!).
2. Auf das schmerzende Ohr legen, darauf achten, dass keine Flüssigkeit ausläuft.
3. Mit einer Mütze oder einem Stirnband fixieren.
4. Etwa 15–20 Minuten wirken lassen.

**Wichtig:** Bei anhaltenden Ohrenschmerzen oder Sekretion aus dem Ohr bitte immer ärztlich abklären!

---

Mit liebevoller Zuwendung und Wärme lassen sich viele Beschwerden sanft lindern – und Kinder spüren: Es wird für sie gesorgt.

