

Brustwickel

Brustwickel sind eine bewährte Möglichkeit, um festsitzenden Husten bei Kindern zu lösen. In unserem Ratgeber werden zwei unterschiedliche Wirkungsweisen beschrieben, welche Ihrem Kind in der Erkältungszeit Erleichterung verschaffen können.

Brustwickel heiß

- besonders geeignet bei: chronischer Bronchitis, beginnende akute Bronchitis, schmerzhaftem Husten
- Wirkung: beruhigend, entkrampfend, schleimlösend, auswurfördernd

→ *Vorsicht/nicht geeignet bei Fieber!*

- Was sie brauchen:
 - 1 nasses Leinentuch (40 x 190 cm)
 - 1 Baumwolltuch (48 x 190 cm)
 - 1 Wolltuch (44x190 cm)
- So wird's gemacht:
 1. Tücher faltenlos straff um die Brust wickeln:
 - auf der Haut: Leinentuch, in heißes Wasser getaucht und ausgewrungen
 - darüber: Baumwolltuch
 - darüber: Wolltuch
 2. Platzierung: Achselhöhle bis eine Handbreit unter dem Rippenbogen
 3. Liegedauer: solange der Wickel als warm empfunden wird (ca. 30 Minuten)

TIPP: Sinnvoll ist es, zusätzlich Brust und Rücken mit einer Zubereitung aus ätherischen Ölen (z.B. Lavendelöl 10%) einzureiben, dann Anlegen des feuchtheißen Wickels. Als Kräutersud ist Thymian geeignet (vertieft die Atmung, steigert die Durchblutung). Zur Reizverstärkung Kochsalz zugeben.

Brustwickel kalt

- Besonders geeignet bei: akuter Bronchitis, Lungen-, Rippenfellentzündung (Absprache mit dem Arzt!)
- Wirkung: entzündungshemmend, durch reaktive Wiedererwärmung, durchblutungsfördernd, Sekret mobilisierend, fiebersenkend, schmerzlindernd. Die Wärmeentwicklung ist das Behandlungsziel.

→ *Vorsicht/nicht geeignet bei: Frieren, Frösteln, sehr geschwächten Patienten!*

- Was Sie brauchen:
 - 1 Leinentuch nass (40 x 190 cm)
 - 1 Baumwolltuch (48 x 190 cm)
 - 1 Wolltuch (44 x 190 cm)

So wird's gemacht:

1. Tücher faltenlos straff um die Brust wickeln:

- auf der Haut: Leinentuch, in heißes Wasser getaucht und ausgewrungen
 - darüber: Baumwolltuch
 - darüber: Wolltuch
2. Platzierung: Achselhöhle bis eine Handbreit unter dem Rippenbogen (nicht zu eng wickeln!)
 3. Liegedauer: solange der Wickel als angenehm empfunden wird (ca. 30 Minuten)

Achtung: bei einem hustenden Säugling sollten Sie nicht lange warten, sondern nach spätestens nach drei Tagen – oder wenn Fieber hinzukommt – zum Kinderarzt gehen!