

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 80 (2002)
Heft: 12

Artikel: Hilft bei Husten oder Bauchweh
Autor: Zahner, Karin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726215>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Hilft bei Husten oder Bauchweh

Seit Jahrhunderten geschätzt, erleben Wickel und andere Tipps aus Grossmutterns Wissen zurzeit eine wahre Renaissance. Manches gute alte Hausmittel hat sich bei Hals-, Ohren- oder Blasenbeschwerden bewährt.

VON KARIN ZAHNER

Bei Bauchweh eine warme Bettflache auf den Magen legen und Kamillentee trinken. Dieses Hausmittel hat schon vielen über die quälenden Schmerzen hinweggeholfen. Hausmittel bieten eine gute Möglichkeit der Selbstbehandlung bei einfachen Befindlichkeitsstörungen wie kalte Füsse oder Übelkeit. Auch bei schwerwiegenden Krankheiten können sie einen wichtigen Platz einnehmen: Zur Linderung von Schmerzen sowie zur allgemeinen Unterstützung des Körpers im Heilungsprozess. In solchen Fällen ist es aber ratsam, zuerst mit dem Arzt zu sprechen.

Es gibt unzählige heisse, temperierte und kalte Wickel mit den verschiedensten Zusätzen gegen alle nur erdenklichen Leiden. Heisse Wickel zum Beispiel erhöhen die Durchblutung und verbessern so die Leistungsfähigkeit der Organe. Sollten Sie die Hitze nicht vertragen, kann der Wickel auch lauwarm aufgelegt werden. Die meisten Wickel sind zwar nicht schwierig zu machen, aber man sollte am Anfang trotzdem genau nach Anleitung vorgehen. Zudem gilt: Bei Überempfindlichkeitsreaktionen oder Unwohlsein sollte der Wickel sofort weggenommen werden.

Für einen Wickel wird ein Körperteil in zwei oder drei Tücher gehüllt, wobei das Innerste mit einer Lösung getränkt oder einem Zusatz bestrichen wird. Umschläge, Auflagen und Kompressen hingegen werden nur gerade auf die betreffende Körperstelle gelegt. Als Zusätze werden Heilpflanzentees, frische Pflanzenblätter, Essenzen oder Öle, sowohl ätherische wie auch Massageöle, Lehm, Salben, Samen, ja sogar Lebensmittel wie Zwiebeln, Honig oder Quark verwendet. Für Neulinge in der Wickel-Methode eig-



BILDER PRISMA

Ob aus Kräutern oder Gewürzen – Tees dürfen in keiner Hausapotheke fehlen.

UMFRAGE

Liebe Leserin, lieber Leser

Die einen Mittel helfen beim Gesundwerden, andere beugen vor. Bestimmt kennen auch Sie weitere Haus-, Heil- und Wundermittel, auf die Sie zählen. Welche? Das interessiert uns.

Bitte senden Sie Ihre Zuschrift an: Zeitlupe, Umfrage, Postfach 642, 8027 Zürich. Jede veröffentlichte Antwort wird mit zwanzig Franken belohnt. Einsendeschluss: 12. Dezember 2002.

net sich zum Beispiel der Kartoffelwickel – er ist einfach herzustellen.

Bei Fieber und Erkältung

Sobald sich erste Anzeichen einer Erkältung bemerkbar machen, kann ein ansteigendes Fussbad manchmal Wunder wirken. Ungefähr 33 Grad Celsius warmes Wasser in einen Kübel geben und die Beine wadenhoch hineinstellen. Innerhalb der nächsten 30 Minuten immer wieder heisses Wasser nachgiessen, bis die Wassertemperatur ungefähr 40 Grad Cel-

sus beträgt. Danach die Beine abtrocknen und eine halbe Stunde ins Bett liegen.

Auch eine Zwiebelabreibung kann bei ersten Erkältungsanzeichen helfen. Mit der Schnittfläche einer halben Zwiebel beide Füße abreiben, Wollsocken anziehen und ab ins Bett.

Essigsocken können das Fieber senken und unangenehme Begleitsymptome (Schüttelfrost, Gliederschmerzen) mildern, ohne den Körper stark zu stören. Die Füße müssen warm sein, damit die Essigsocken ihre Wirkung tun. Wickeln Sie um die Waden sattnasse, ausgedrückte Tücher. Darum herum legen Sie Woll- oder Frottiertücher. An den Füßen ziehen Sie über ein Paar nasse, ausgedrückte Socken ein grösseres Paar trockene Wollsocken. Dem eventuell leicht temperierten Wasser können Sie etwas Essig oder Zitronensaft begeben. Wechseln Sie die nassen Innentücher der Wadenwickel während 30 bis 60 Minuten alle 8 bis 10 Minuten. Waschen Sie die Tücher in frischem Wasser aus. Vor und nach der Anwendung Fieber messen. Ziel ist, das Fieber um 1 bis 1,5 Grad zu senken.

Lindert den Husten

Husten ist eine Schutzreaktion des Körpers. Er befreit die Atemwege von reizauslösenden Ablagerungen wie Schleim oder Giftstoffe. Ein Hausmittel gegen das Husten: Olivenöl, Thymianöl und Nelkenöl mischen. 10 Tropfen Thymianöl und 10 Tropfen Nelkenöl werden mit 20 ml Olivenöl gemischt. Das Endprodukt eignet sich sehr gut, um die Brust einzureiben. Dazu viel trinken. Auf diese Weise kann der Schleim besser abtransportiert werden. Auch hier gilt: Bei hartnäckigem Husten und Fieber zum Arzt gehen.

Gegen Husten helfen auch Kartoffelwickel auf der Brust, damit die Lunge gut durchblutet und damit gewärmt wird. Auch der zähe Schleim wird dünnflüssiger und kann ausgehustet werden. Bei sehr starkem Husten können Sie unter dem Wickel zusätzlich Bronchialbalsam einreiben. Zerdrücken Sie für einen Erwachsenen vier bis fünf geschwellte Kartoffeln möglichst heiss auf einem Tuch oder einem Haushaltpapier. Darum herum noch einmal ein Tuch legen. Legen Sie den Wickel auf die Brust. Packen Sie warme Wickel zusätzlich in ein wollenes Tuch ein, damit der Wärmeeffekt länger



Lavendel, Dill, Salbei ... für Küche oder Kleiderschrank, als Tee oder Badezusatz.

anhält. Wenn Sie darüber ein enges T-Shirt oder Unterhemd tragen, verrutscht der Wickel nicht mehr.

Senfwickel helfen bei Husten und Erkältung. Ein dünnes Küchentuch, ein Zwischentuch und ein dickes Badetuch bereitlegen. Schwarzes Senfmehl aus der Drogerie oder Apotheke mit 45 Grad warmem Wasser anrühren, bis ein dickflüssiger Brei entsteht. Diesen streichen Sie messerrückendick auf das Küchentuch. Der Brei sollte etwa gleich breit auf das Tuch aufgetragen werden, wie die Brust ist. Anschliessend das Tuch auf den Seiten einschlagen, sodass der Brei komplett bedeckt ist.

Der Brei sollte nicht direkt auf die Haut kommen, weil er sie reizt. Dann das Tuch mit dem Senfbrei auf die Brust legen und mit den beiden anderen Tüchern fixieren. Am Schluss die Wolldecke über die kranke Person legen. Nach zwei bis drei Minuten kontrollieren, ob die Haut rot ist. Wenn ja, den Wickel entfernen, ansonsten weitere zwei Minuten liegen lassen. Nach zehn Minuten sollte der Brei weggenommen werden. Senfwickel werden nicht von allen Personen gleich gut vertragen. Deshalb Wickel sofort entfernen, wenn die Person über Unwohlsein klagt oder die Haut rot ist.

Gegen Halsbeschwerden

Bei Halsschmerzen hat sich das Gurgeln mit Salbeitee sehr bewährt. Salbei wirkt entzündungshemmend und schmerzlinierend. Für das Gurgelmittel benötigt man

eine Tasse, zwei Teelöffel voll Salbeiblätter und kochendes Wasser. Die Salbeiblätter werden mit dem Wasser übergossen und ungefähr zehn Minuten stehen gelassen. Wenn das Gurgelwasser lauwarm ist, kann man mit Gurgeln beginnen. Am besten mehrmals pro Tag. Sollten sich zum Halsweh starke Schmerzen, hohes Fieber und Lymphknotenschwellungen am Hals gesellen: zum Arzt.

Apfelessig hilft bei Heiserkeit. Ein Teelöffel Apfelessig mit einem Glas Wasser mischen. Jede Stunde damit gurgeln. Dazu Emserpastillen aus der Drogerie und Apotheke lutschen. Sollte die Heiserkeit länger als fünf Tage dauern, ist ein Arztbesuch empfehlenswert.

Als Unterstützung zu einer medikamentösen Therapie können bei einer Mandelentzündung Quarkumschläge gemacht werden. Dazu braucht es ein Geschirrtuch und 250 Gramm Quark. Den Quark fingerdick aufs Tuch streichen und den Umschlag um den Hals legen. Zum Schluss einen Schal um den Wickel kneten, damit er gut sitzt. Quarkwickel wirken kühlend und dadurch abschwellend.

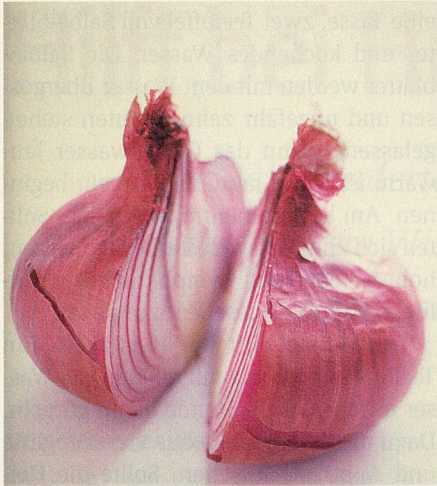
Gut für die Ohren

Bei Ohrenschmerzen helfen Zwiebelwickel. Zwar verströmen diese keinen sehr diskreten Duft, aber die ätherischen Öle der Zwiebeln wirken bei Ohrenschmerzen verblüffend gut. Entfernen Sie die braune Zwiebelhülle und die erste Zwiebelschicht. Lösen Sie zwei, drei Zwiebelschalen ab und erwärmen Sie sie leicht zwischen zwei Bettflaschen, auf der Heizung oder im Backofen. Legen Sie sie in ein Tuch und zerdrücken Sie sie mit der Hand. Den Zwiebelwickel grossräumig auf die schmerzenden Ohren legen.

Die Wirkung von Wickeln und Hausmitteln hat ihre Grenzen: Bei eitrigen Mandeln mit starken Schluckbeschwerden, geschwellenen Lymphdrüsen und ähnlichen Beschwerden sollten Sie den Arzt aufsuchen.

Zwiebelanwendung für den Enkel: Läuft die Nase des Babys, reicht es oft schon, ein Zwiebelsäcklein neben das Bett zu legen. Weil Kinder auf Wärme und Kälte besonders empfindlich reagieren, sollten warme Wickel bei Kindern nur lauwarm sein. Zudem ist es ratsam, die Wickel mit einem Frotteetuch, Halstuch oder anderen Hilfsmitteln zu be-

Fortsetzung Seite 34



Erkältung oder Ohrenschmerzen? Zwiebeln wirken verblüffend gut.

festigen. Bei Babys eignet sich in ein Kissen eingepackte Rohwolle zum Warmhalten der Wickel.

Bei Problemen mit der Blase

Vor allem Frauen leiden unter Blasenentzündungen. Neben den bekannten Vorsichtsmassnahmen wie warm anziehen oder viel trinken kann auch Preiselbeersaft helfen. Jeden Abend ein Glas des Beerensaftes trinken und das während mindestens drei Monaten kann Blasenentzündungen verhindern helfen. Bei ersten Anzeichen einer solchen Entzündung sollten Sie aber umgehend zum Arzt.

Kalte Füsse?

Ein wärmender Tee kann kalten Füssen Abhilfe schaffen. 1½ Stängel Zimt, ungefähr 2,5 cm Ingwer und ein Teelöffel Honig in 1½ Becher Wasser geben und 10 Minuten kochen lassen. Den Tee danach absieben und schluckweise trinken. Zur Abwechslung können «Grfrörl» auch einen Yogi-Tee (aus der Drogerie) oder Thymiantee trinken. ■

BUCHTIPP

Maya Thüler. Wohltuende Wickel. 1998. CHF 32.50.

Welche Wickel eignen sich für welche Fälle? Wann ist der Arzt zu benachrichtigen? Dieses Buch enthält praktische Anleitungen für 40 verschiedene Wickel und Kompressen sowie theoretische Hintergründe zum Thema.

Den Bestelltalon finden Sie auf Seite 60.

Lebensgeschichten

Die November-Zeitlupe fragte, wie Leserinnen und Leser mit ihren Lebenserinnerungen umgehen und wie sie diese ihren Nachkommen weitergeben.

ERINNERUNGSREISE

Mit den Erinnerungen ist es so eine Sache: Die guten sind willkommen, die schlechten möchte man vergessen. Doch diese sind sehr anhänglich. Ich habe immer mehr in der Gegenwart gelebt und war damit vollauf beschäftigt. Nun ist eine meiner Töchter Ethnologin geworden. Sie hat mir keine Ruhe gelassen, bis ich aus meinem – wie sie sagt reichen – Erinnerungsschatz etwas für sie und die Geschwister schreibe. So habe ich mich auf die Suche gemacht nach Quellen in meiner früheren Umgebung und der Verwandtschaft. Langsam wächst eine Geschichte – meine persönliche Lebensgeschichte. Sehr oft ist sie schmerzhaft, doch Freude und Leid halten sich ungefähr die Waage. Ich bin froh, dass ich diese Erinnerungsreise mache. Vieles relativiert sich von alleine.

M. Schuh, Hombrechtikon ZH

FAMILIENTREFFEN

Für unser von meinen Eltern vor vielen Jahren eingeführtes Weihnachts-Familientreffen habe ich vor einiger Zeit eine Tonbildschau zusammengestellt. Ich habe dafür alte Fotos als Diapositive reproduziert und in eine zusammenhängende Geschichte eingebettet. Auf dem Titelbild steht neben einem sehr alten Foto der elterlichen Familie «Die Hungerbühler-Saga». Die Tonbildschau führt durch markante Punkte der Hungerbühler-Geschichte. Sie schliesst mit dem Hinweis, dass diese Geschichte weitergeschrieben wird – auch dank der Tradition der Familientreffen. Ich kann nur bestätigen, dass alte Erinnerungsstücke ein grosser Schatz und eine interessante Fundgrube für die Jungen sind.

Werner Hungerbühler, Grabs SG

ALLERLEI

Nach meinem 60. Geburtstag begann ich, über mein Leben nachzudenken, und schrieb meine Lebensgeschichte auf. Sie ist in sechs Zehnjahresabschnitte mit eigenen Titeln unterteilt. Ihr vorangestellt habe ich eine Kurzfassung des Lebens meiner Eltern vor meiner Geburt. Wenn mir wieder ein Ereignis einfällt, erweitere ich die Geschichte. Für meinen Sohn habe ich die Familienstammbäume seiner vier Grosselternteile, angefangen bei seinen Ur-Ur-Grosseltern, aufgezeichnet. Ich habe auch Couverts mit Dokumenten aus dem Leben jedes Grosselternteils angelegt. Dazu gehören viele beschriftete Fotos, Zeugnisse und Konfirmationsprüche. Das letzte Lebensjahr meines verstorbenen Mannes habe ich ebenso aufgeschrieben wie meinen langjährigen Irrweg auf der Suche nach Heilung für eine Krankheit. Und schliesslich habe ich für meine Abdankung auch bereits eine Kurzfassung meines Lebenslaufs geschrieben.

Monika Wehrli, Schaffhausen

