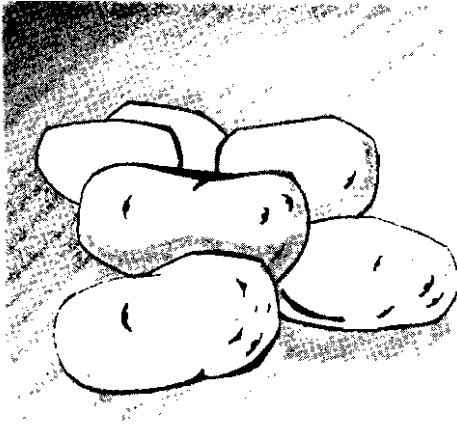


Kartoffeln



Der Kartoffelwickel ist ein besonders dankbarer Wickel: Er kann sehr vielseitig angewendet werden, die Kartoffeln sind während des ganzen Jahres erhältlich und meistens zu Hause vorrätig. Und vor allem: Er wird dank seiner intensiven Erwärmung und Besänftigung, welche sich auf Körper und Seele auswirkt, immer wieder sehr geschätzt.

Der Kartoffelwickel eignet sich besonders gut für AnfängerInnen, da er seine Wärme lange behält und Du deshalb nicht pressieren musst bei der Anwendung. Trotzdem ist er sehr sorgfältig anzuwenden, da er anfangs sehr heiss ist und deshalb bei zu frühem Auflegen die Haut verbrennt.

Wirkungsweise

Die Kartoffeln, als feuchte Wärmespeicher, sind sehr gute Wärmeträger. Sie erwärmen intensiv und lassen manche ins Schwitzen kommen.

Sie lindern Husten und wirken schleimlösend bei Bronchitis.

Zudem haben sie eine wassertreibende Wirkung. Sie wurden früher, als es noch keine «Wassertabletten» gab, als Diät bei herzkranken Patienten mit Wasseransammlung im Gewebe infolge ungenügender Herzfähigkeit verordnet. Diese durften abends nur geschwellte Kartoffeln essen, was ihre Ausscheidung deutlich verbesserte. Es durfte kein Käse

dazugegessen werden, da dessen Salz diese Wirkung wieder aufgehoben hätte.

Anwendungsbereich

Die Kartoffeln eignen sich überall dort, wo Du Wärme zuführen und evtl gleichzeitig die Ausscheidung anregen willst. Sie eignen sich auch ausgezeichnet zur vorbeugenden Anwendung, um Organe, welche für Krankheiten anfällig sind, zu stärken (zB bei immer wiederkehrenden Nierenbecken- und *Blasenentzündungen*).

- Rückenweh
- Nackenverspannungen
- *Kopfw*eh (infolge Nackenverspannungen)
- Abnützungsbedingte *Gelenks*erkrankungen (Arthrosen)
- *Husten*/Bronchitis
- *Hals*weh
- Nierenbecken*- und *Blasenentzündung*

*im Einvernehmen mit dem Arzt

Kartoffeln können auch für die beim Anwendungsbereich der Leinsamen aufgeführten Beschwerden verwendet werden.

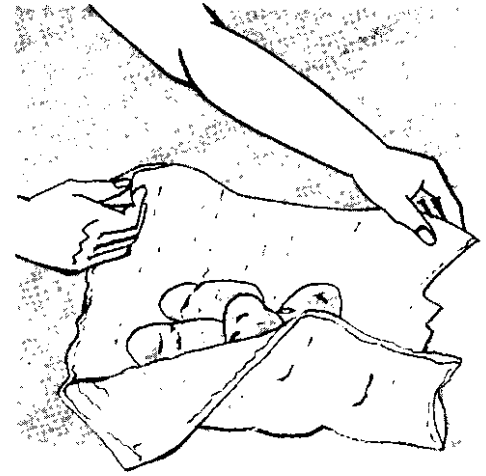
Material

- 4–6 Kartoffeln
- Innentuch
- Zwischentuch
- Aussentuch
- Wärmflasche
- *Befestigungsmaterial*

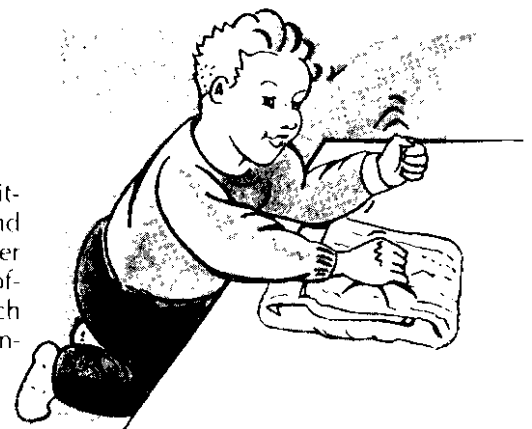
Zubereitung

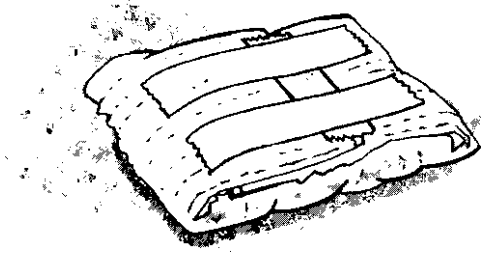
Du gibst die gekochten Kartoffeln mit samt der Schale auf das Innentuch und legst die Ränder von allen Seiten her darüber. Dann zerdrückst Du die Kartoffeln mit der Faust, bis sie ganz weich sind und verschliesst die flache Kompressen mit Klebeband.

Vereinfachung mit Haushaltspapier S 21.



Kartoffeln zerdrücken





Brustwickel mit Kartoffeln

Dieser beliebte Wickel eignet sich besonders zur abendlichen Anwendung bei Kindern mit Husten.

Es eignen sich die Brust- oder Bauchwickeltücher (für Erwachsene 30–40 cm breit, für Kinder ihrer Grösse entsprechend weniger) sowie die auf Seite 38 und Seite 59/60 beschriebenen Befestigungsmöglichkeiten mit alten Strumpfhosen oder engem Leibchen.

Du sie während 1 Minute an die Innenseite Deines Unterarms oder die Wange hältst. Ist die Wärme auf diese Weise erträglich, legst Du das Kartoffelpäckli vorsichtig auf die Brust. Wenn die Wärme knapp ertragen wird, wartest Du trotzdem noch kurze Zeit mit dem Umwickeln der Tücher, da der Wickel seine intensive Wärme oft erst nach dem sattem Anziehen der Tücher voll ausbreitet. Deshalb kommt es beim ersten Mal häufig vor, dass im Moment, da der Wickel ganz schön fertig angelegt ist, er plötzlich doch zu heiss ist. Dies ist zwar unangenehm, doch musst Du auf jeden Fall die Tücher wieder lösen und kurze Zeit warten, bis Du sie erneut umwickelst. Mit etwas Erfahrung wirst Du den günstigen Moment schneller treffen. Halte den Wickel warm (flach gefüllte Wärmflasche nach Belieben) und bedecke die Schultern mit einem wollenen Dreiecktuch oder zieh den Schlafanzug darüber.

Zubereitung

Zuerst legst Du das wollene Aussentuch und evtl darüber das Zwischentuch (zum Schutz des Wolltuches oder damit dieses nicht juckt) auf der entsprechenden Höhe auf das Bett, und das Kind legt sich darauf. Sobald die Kartoffeln nicht mehr

zu heiss sind (8–10 Minuten nach dem Wegnehmen von der heissen Kochplatte), prüfst Du ihren Wärmegrad, indem

Einwirkungsdauer

Du lässt den Wickel solange er schön warm empfunden wird oder über Nacht. Massiere danach die Haut leicht mit Öl ein.



Nackenwickel mit Kartoffeln

Das Vorgehen ist dasselbe wie vorangehend beim Brustwickel beschrieben. Wenn sich die behandelte Person während des Wickels nicht bewegt, kannst Du auf das zirkuläre Einhüllen der Tücher verzichten und stattdessen die Schultern mit einem Wolltuch (ersatzweise Frottiertuch) bedecken. Schliesse den Wickel gut ab, indem Du die Tüchenden unter die Schultern legst (siehe Bild) und halte den Wickel warm (sS 22).



Wärmeverträglichkeit sorgfältig

