

Was Großmutter ihren Fußballhelden verschrieb

... Es ist eine klassische Fußballerkrankheit, denn im Eifer des Gefechts kann es schon mal passieren: Ein falscher Schritt, und Fuß oder Hand eines gegnerischen Spielers sind geprellt, um nicht zu sagen: betreten. Für Prellungen und Schwellungen wie diese gibt es ein uraltes bewährtes Heilmittel, den kalten, wärmeentziehenden Wickel. Er lindert den Schmerz, entzieht Entzündungen und lässt Schwellungen zurückgehen.

Unser Tipp: Quarkwickel

Lassen Sie Ihren Schützling bequem liegen und schützen Sie die Unterlage gegen mögliche Flecken.

Sie brauchen drei Tücher. Nehmen wir an, Sie wollen einen verletzten Fuß behandeln, dann nehmen Sie 1. ein Innentuch aus Leinen, 2. ein Zwischentuch aus Baumwolle (etwas größer als Tuch Nr. 3) und schließlich für außen ein Woll-, Bade- oder Flanelltuch. Bereiten Sie den Quark vor, indem Sie ihn mit wenig Milch und Essig glatt rühren. Das Leintuch wird wenig angefeuchtet, ausgewrungen, fingerdick mit Quark bestrichen und um den Fuß gewickelt. Nun schichten sie das trockene zweite Tuch herum, und schließlich das dritte. Wichtig: faltenlos arbeiten!

Kalte Wickel entziehen Wärme. Das können die nur so lange, wie sie kälter als die Haut sind. Deshalb können Sie ein kühlendes Eispack über den Wickel legen. Die Kälte verhindert weiteres Anschwellen, Blutergüsse und lässt die Entzündung zurückgehen. Wenn der Wickel nicht mehr kühlt, kann er durch einen frischen ersetzt werden. Diese ganze Prozedur kann 2- bis 3-mal täglich gemacht werden. In jedem Fall ist Quark, weil rückfettend, gut für die Haut. Der Verletzte sollte in dieser Zeit ruhen und nicht abgelenkt werden.

Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) trägt den Beinamen „der Wasserdoktor“, behandelte aber keineswegs nur mit Wasser. Er setzte Heilpflanzen vielseitig ein und arbeitete gern mit Wickeln. Getränkte Tücher werden um den Körper, einzelne Körperteile wie Bauch oder Gelenke oder auf eine kranke Stelle gelegt. Je nach Größe der Tücher und Zusatz nennt man sie auch Packungen, Umschläge, Auflagen oder Kompressen. „Wie die Wickel ganz verschieden voneinander sind, so sind auch die Wirkungen verschieden“, erläuterte der heilkundige Pfarrer in seinem Buch „Mein Testament“. „Doch darin stimmen alle überein, dass sie auflösen, die kranken Stoffe selber aufnehmen, ausleiten und so die Natur verbessern.“

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen immer nur nach Rücksprache mit dem Arzt!