

Brustwickel

Linderung bei Husten und Verschleimung.



Brustwickel sind seit Jahrhunderten ein bewährtes Hausmittel gegen Husten. Wenn das Kind erkältet ist oder eine Bronchitis hat, können Brustwickel helfen, den festsitzenden Husten zu lösen. Dabei wird ein warmes Tuch, das mit verschiedenen Zusätzen getränkt ist, um die Brust des Kindes gewickelt, und zwar möglichst von der Achselhöhle bis zu den Rippen. Durch die Wärme gelangen die heilenden Stoffe direkt zu den Bronchien.

Ein Brustwickel besteht aus zwei bis drei Stofflagen: Die erste kommt direkt auf die Haut der Brust. Der Stoff wird zuvor in heißem Wasser getränkt (eventuell unter Zusatz von Zitronensaft oder ätherischen Ölen wie Eukalyptus, Pfefferminz oder Thymian). Das nasse Innentuch wird dann ausgewrungen und fest um die Brust gewickelt. Achten Sie darauf, dass dabei keine Falten entstehen. Darüber kommt als zweite Lage ein sauberes, trockenes Zwischentuch. Den Abschluss bildet ein wärmendes Außentuch oder eine Decke, die über Zwischen- und Innentuch gebreitet und festgezogen wird.

Ein Brustwickel soll zwar fest anliegen, er darf aber keinesfalls beengend sein. Achten Sie besonders bei Kindern darauf, ihn nicht zu fest zu wickeln.

Für jede Lage sollte man Stoffe aus Naturfasern verwenden, da Kunstfasern zu wenig Luft und Feuchtigkeit durchlassen. Empfehlenswert für das Innentuch ist beispielsweise Leinen. Für das Zwischentuch können Sie zum Beispiel Hand- oder Küchentücher aus Baumwolle nutzen. Für das wärmende Außentuch empfiehlt sich Wolle.

Achten Sie unbedingt auf eine angemessene Temperatur des Brustwickels. Ein heißer Brustwickel sollte nicht so heiß sein, dass die Haut verbrannt wird (prüfen Sie die Temperatur des Innentuchs zuerst an der Innenseite des Unterarms).

Wenden Sie heiße Brustwickel nicht bei Fieber an, da sie die bereits erhöhte Körpertemperatur noch weiter steigern können.

1. Thymian-Brustwickel gegen Husten

Thymian wird schon seit vielen Jahrhunderten als natürliches Heilmittel gegen Husten und Bronchitis eingesetzt. Durch seine ätherischen Öle wirkt er antibakteriell, entzündungshemmend und gleichzeitig krampflösend auf die Bronchien. Er sorgt dafür, dass festsitzender Schleim sich löst, sodass Ihr Kind ihn besser abhusten kann. Einen Thymianwickel kann man übrigens auch schon bei Babys anwenden.

Thymianwickel – das wird gebraucht:

- 2 TL Thymiankraut (frisch oder getrocknet)
- Kochendes Wasser
- 1 Stoffwindel (oder ein anderes Baumwolltuch)
- Handtuch
- eine warme Decke, um das Kind zuzudecken

Brustwickel mit Thymian gegen Husten – die Anleitung:

1. Das Wasser zum Kochen bringen
2. Thymiankraut mit 500 ml heißem Wasser übergießen
3. 10 Minuten ziehen lassen
4. Die Mischung über die Stoffwindel gießen und auswringen
5. Sobald das Tuch nicht mehr zu heiß (aber noch möglichst warm) ist, vorsichtig um die Brust des Kindes legen
6. Das Handtuch über den Thymianwickel legen und den Brustkorb damit einwickeln

Anschließend wird das Kind mit einer warmen Decke zugedeckt. So lange der Thymianwickel warm und angenehm für das Kind ist, kann er auf der Brust bleiben. In der Regel sind das ungefähr 30 bis 60 Minuten.

2. Zitronen-Brustwickel gegen festsitzenden Husten

Wenn der Husten das Kind schon richtig erwischt hat und sich nicht löst, kann man es mit einem Zitronenwickel versuchen. Die Säure wirkt zusammen mit den ätherischen Ölen schleimlösend und gleichzeitig schmerzlindernd.

Für Babys ist der Zitronenwickel allerdings nicht geeignet, denn die Säure kann die empfindliche Babyhaut reizen. Und auch bei Kleinkindern während der Anwendung bitte darauf achten, ob es anfängt zu jucken. Dann sollte der Brustwickel sofort entfernt werden.

Zitronenwickel – das wird gebraucht:

- 1 ungespritzte Zitrone
- 1 Stoffwindel (oder ein anderes Baumwolltuch)
- Gabel
- Handtuch
- Nudelholz

Brustwickel mit Zitrone gegen Husten – die Anleitung:

1. Die Zitrone gründlich waschen und auf einer festen Unterlage hin und her rollen
2. In dünne Scheiben schneiden und auf die Stoffwindel legen
3. Die Enden der Stoffwindel über die Zitronenscheiben schlagen
4. Mit dem Nudelholz über die Zitronenscheiben rollen, damit der Saft herausläuft
5. Den Wickel um die Brust des Kindes legen
6. Das Handtuch über den Thymianwickel legen und den Brustkorb damit einwickeln

Wer es etwas einfacher machen möchte, kann auch Zitronensaft in einem Topf warm machen, die Stoffwindel eintauchen, auswringen und dem Kind auf die Brust legen.

Zitronenwickel können bis zu einer Stunde auf der Brust liegenbleiben, wenn das Kind es gut verträgt, und die Haut nicht juckt.

3. Zwiebel-Brustwickel gegen Husten

Die Zwiebel ist ein wahres Wundermittel, wenn es um Ohrenschmerzen, Erkältungen und Co. geht. Zwiebelsaft wirkt antibakteriell, krampflösend, entzündungshemmend, desinfizierend und löst auch zähen Schleim. Mit Zwiebelsaft kann man einen tollen Hustensaft für Kinder selber machen, und auch Zwiebelwickel können Babys ab 6 Monaten bei Husten helfen. Ein Brustwickel mit gehackten Zwiebeln hilft natürlich gegen Husten.

Zwiebelwickel – das wird gebraucht:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- Nudelholz
- 1 Stoffwindel (oder ein anderes Baumwolltuch)
- Topf mit Wasser
- Teller
- Schal

Brustwickel mit Zwiebel gegen Husten – die Anleitung:

1. Die Zwiebel in grobe Stücke schneiden und auseinandernehmen
2. Die Zwiebelstücke auf die Stoffwindel legen
3. Die Stoffwindel so falten, dass sie auf die Brust deines Kindes passt
4. Mit dem Nudelholz über die Zwiebeln rollen, um den Saft auszupressen
5. Das Wasser in dem Topf zum Kochen bringen
6. Den Teller auf den Topf und Zwiebelwickel auf den Teller legen, bis er schön warm ist
7. Den Zwiebelwickel auf die Brust deines Kindes legen und mit dem Schal festbinden

Wenn der Wickel angenehm für das Kind ist, sollte er für etwa 20 Minuten auf der Brust belassen werden, damit der Zwiebelsaft richtig wirken kann.