



## **Kneipp-Tipps für daheim oder Kleiner Aufwand – große Wirkung**

### **Teil 15: Der kalte Halswickel – bewährtes Hausmittel bei Halsschmerzen**

Der kalte Halswickel ist besonders in der Erkältungszeit ein bewährtes Hausmittel. Er besteht – wie jeder Kneippsche Wickel – aus einem Innentuch aus Leinen, einem Zwischentuch aus Baumwolle (dies sollte etwas länger sein als die anderen Tücher) und einem Außentuch aus Wolle, Frottee oder Flanell, an dem sich meist zwei Bänder zum leichteren Fixieren befinden. Der kalte Halswickel wirkt wärmeentziehend, entzündungshemmend, schmerzlindernd und abschwellend und wird angewandt bei akuter Halsentzündung, leichter Schilddrüsenüberfunktion sowie Entzündungen im Nasen-Rachenraum.

Vorsicht ist geboten bei aufkommenden Erkältungskrankheiten und ansteigendem Fieber. Sollte der Schmerz während der Behandlung zunehmen, sollte man die Behandlung sofort beenden.

Und so wird´s gemacht:

Das Leintuch wird in kaltes Wasser getaucht (Temperatur je nach Verträglichkeit), leicht ausgewrungen, an einer Seite eingeschlagen und möglichst ohne störende Falten um den Hals gelegt. Die abschwellende und entzündungshemmende Wirkung verstärkt der Zusatz von Quark. Dieser kann direkt nach dem Auswringen in einer Schicht von etwa einem halben Zentimeter auf das Leintuch gegeben werden. Zum Schutz des Wolltuchs sollte man darüber eine dünne Schicht Mull geben, damit es nicht verfilzt. Darüber wird zunächst das Zwischentuch und schließlich das Außentuch gewickelt und befestigt (bei einem Wickel mit den Bändern des Außentuchs durch eine Schleife). Nutzt man für den Wickel Tücher, ist es auch möglich zum Fixieren ein Eckchen nach innen einzuschlagen.

Damit der kalte Halswickel gut wirken kann, ist Bettruhe angesagt.

Bei akuten Beschwerden sollte man den Wickel so lange am Hals belassen, bis er nicht mehr als kalt empfunden wird.



**Kneippverein Abensberg und Umgebung**

