

Gesundheitstipp im November

Pulswickel bei Fieber

Pulswickel stärken den Kreislauf und unterstützen den Körper bei Fieber. Kinder mögen häufig Pulswickel lieber als Wadenwickel.

So wird's gemacht:

Material:

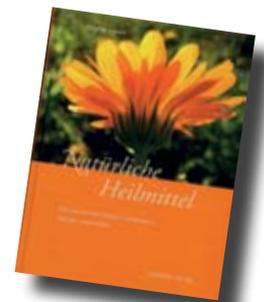
- Arnikatinktur (für Kinder ab 2 Jahre) oder Zitronensaft (für Kleinkinder)
- Esslöffel und Schüssel
- Warmes oder temperiertes Wasser
- für jedes Handgelenk ein Innentuch das 2 – 3 x ums Handgelenk reicht (z.B. Leinentuch) und ein saugfähiges Aussentuch z.B. Waschlappen (im Handel sind auch fixfertige Pulswickeltücher-Sets erhältlich)

So wird's gemacht:

1. ¼ Liter Wasser (Temperatur je nach Bedürfnis) in die Schüssel geben und ca. 1 TL Arnikatinktur beifügen (Dosierungsangaben auf der Flasche beachten) für Kinder unter 2 Jahren 2-3 Spritzer Zitronensaft verwenden
2. Die Hälfte des Innentuchs (reicht ca. 1.5x ums Handgelenk) in der zubereiteten Lösung tränken und auswringen
3. Das getränkte Tuch nun ums Handgelenk wickeln und mit dem trockenen Rest des Tuches weiterwickeln. Das ganze mit dem Aussentuch befestigen
4. Den Wickel 10 min belassen, dann entfernen und ggf. ein neuer Wickel auflegen. Den Vorgang einmal bis höchstens dreimal wiederholen und danach eine mehrstündige Pause einlegen

Ideale Wickeltemperatur:

- zur Stärkung des Kreislaufs in allen Fieberphasen
- zur Fiebersenkung
 - Temperatur bei Säuglingen und Kleinkindern etwa 2° C bis 5° C unter der Körpertemperatur, grössere Kinder bis zu 10° unter der Körpertemperatur
- bei Fieber mit kalten Händen und Füßen
- bei frösteln im Fieberanstieg
- bei Hitzestau im Kopf mit kalten Händen und Füßen
 - Eine Pulswickel mit sehr heissem Wasser zubereiten



Achtung: vor dem Auflegen, eine Temperaturkontrolle durchführen

Eine detaillierte Anleitung finden Sie im Buch natürliche Heilmittel von Brigitte Kurath auf Seite 252