



Brustwickel mit Ingwer

In welcher Situation

Äussere Anwendung bei Kindern mit Atemwegserkrankungen wie Bronchitis, Lungenentzündung, Asthma und Mukoviszidose (Cystische Fibrose).

Ab welchem Alter

Für Kinder ab 6 Monaten oder auf ärztlichen Rat eventuell schon früher.

Benötigt werden

- 2 Teelöffel Ingwerpulver (Pulvis Zingiberis)
- Topf oder anderer wärmebeständiger Behälter mit Deckel
- 250 ml heisses Wasser (ungefähr 70 °C)
- 2 Küchentücher (aus Baumwolle)
- Ein grosses Stück Wolle oder ein Wollschal
- Decke

Anleitung

1. Sorgen Sie für eine ruhige Umgebung.
2. Lassen Sie Ihr Kind vor der Anwendung auf die Toilette gehen oder wechseln Sie seine Windeln.
3. Geben Sie die zwei Teelöffel Ingwerpulver in den Topf. Giessen Sie das heisse Wasser auf das Pulver.
4. Bevor Sie den Wickel anlegen, stellen Sie sicher, dass die Füsse Ihres Kindes warm sind. Sie können sie zudecken oder aufwärmen mit Hilfe einer Wärmeflasche oder einer Fuss-/Bein-Einreibung mit neutralem Pflanzenöl.
5. Tauchen Sie ein Küchentuch in den Aufguss und wringen es aus (das Tuch soll feucht sein).
6. Wickeln Sie das feuchte, warme Tuch um den Brustkorb Ihres sitzenden Kindes ausgehend vom Rücken.
7. Decken Sie das feuchte Tuch umgehend mit einem zweiten trockenen Tuch (fakultativ) und danach mit dem Wollschal zu.
8. Legen Sie Ihr Kind ins Bett und decken Sie es mit einer Decke gut zu.

Belassen Sie den Wickel ungefähr 20 bis 30 Minuten (je nach Verträglichkeit). Für Kinder unter 4 Jahren reichen 10 bis 20 Minuten.

9. Nach der Anwendung entfernen Sie die Tücher und reinigen die Haut mit einem warmen Waschlappen.
10. Trocknen Sie die Haut und tragen Sie eine geringe Menge Pflanzenöl (wenn möglich Bio und kaltgepresst) mit langsamen Bewegungen auf; so wird die Wärme möglichst lange gehalten.
11. Ziehen Sie Ihr Kind wieder an und/oder decken Sie es zu.

Damit sich die Wirkung des Wickels richtig entfaltet kann, sollte Ihr Kind noch während 15 bis 30 Minuten ruhig und warm unter einer Decke oder auf Ihrem Arm liegen.

Vorsichtsmassnahmen und Beobachtungen

Wenn Sie den Wickel erstmals anlegen, kontrollieren Sie, ob eine Hautreaktion auftritt (Rötung, Ausschlag). Wenn ja, brechen Sie die Anwendung ab. Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie den Wickel ein weiteres Mal anlegen.