



Warmer Zitronen-Halswickel

Indikation

Äusserliche Anwendung bei Kindern mit Angina (Halsschmerzen, Rachen-/Mandelentzündung) zur raschen Schmerzlinderung.

Wirkung

Die abschwellende und entzündungshemmende Wirkung der Zitrone in heissem Wasser lässt die Entzündung abklingen, Unwohlsein und Schmerzen verschwinden rasch.

Ab welchem Alter

Für Kinder ab 3 Jahren, auf ärztlichen Rat allenfalls schon früher.

Material

- Schüssel mit ½ Liter heissem, aber nicht kochendem Wasser
- Spitzes Messer und Gabel
- Becher oder Tasse
- 1 Zitrone
- 1 Baumwolltuch (z. B. „Nuscheli“), 4-fach gefaltet wie ein Stirnband (rund um den Hals mit Aussparung der Wirbelsäule)
- 1 Wollschal (alternativ ein Frotteetuch)

Durchführung der Anwendung

1. Heisses Wasser in die Schüssel geben.
2. Zitrone ins heisse Wasser legen (muss ganz mit Wasser bedeckt sein).
3. Zitrone mit der Gabel anspiessen und mit dem Messer halbieren.
4. Die Schale beider Hälften rundum sternförmig einschneiden.
5. Mit dem Becher/der Tasse die Zitrone unter Wasser auspressen, sodass die ätherischen Öle und der Saft ins Wasser gelangen.
6. Baumwolltuch ins Zitronenwasser eintauchen, gut auswringen und so warm wie möglich um den Hals legen (Wirbelsäule aussparen). Hinweis: Bei akuter, hochfieberiger Angina Wickel eher kühl anwenden.
7. Wollschal sofort um den Hals legen.
8. Die Patientin oder der Patient 15–30 Minuten lang ruhen. Danach Baumwolltuch entfernen, Wollschal jedoch wieder anlegen.
9. Anschliessend 30 Minuten liegend nachruhen.

Nachbereitung

- Baumwolltuch auswaschen und trocknen lassen.

Therapiedauer und Dosierung

Im Akutfall kann der Wickel mehrmals täglich wiederholt werden und über mehrere Tage angewendet werden.

Vorsichtsmassnahmen und Beobachtungen

Achten Sie beim ersten Wickel darauf, ob ein Hautausschlag auftritt (eine leichte, vorübergehende Rötung ist normal). Wenn ja, brechen Sie die Anwendung ab und besprechen Sie die Situation vor der nächsten Anwendung erneut mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

Quelle: pflege-vademecum.de