

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 58 (2001)  
**Heft:** 9: Wirksame Wickel für kranke Kinder

**Artikel:** Heilende Wickel für kleine und grosse Kinder  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557913>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Heilende Wickel für kleine und grosse Kinder

**Wissen Sie sich noch, wie Sie als Kind fühlten, wenn Sie krank waren? Erinnern Sie sich an bittere Medizin, Schmerzen, Einsamkeit, besondere Zuwendung in Form von speziellen Speisen oder dass die Mutter einfach für Sie da war? Was möchten Sie einem kranken Kind aufgrund Ihrer eigenen Erfahrungen geben? Und wie sieht Ihre Wirklichkeit als Mutter oder Betreuungsperson heute aus?**

Wer kennt nicht das Dilemma: man steht mitten in den Verpflichtungen des Alltags und in Zeitdruck, vielleicht ist man zudem überfordert und an den Grenzen seiner Kräfte. Genau in solchen Momenten wird typischerweise ein Kind krank!

Als Erwachsene haben wir die Tendenz, erste Anzeichen einer sich anbahnenden gesundheitlichen Störung (z.B. einer Erkältung, einer Rückenverspannung, einer beginnenden Verdauungsstörung) zu ignorieren. Unser Eingespanntsein im Tagesprogramm mit dem weit verbreiteten Zeit- und Leistungsdruck lässt uns oft die kleinen Anzeichen übergehen. Auch leichte gesundheitliche Störungen, vor allem wenn sie immer wiederkehren, brauchen Aufmerksamkeit und Therapie. Andernfalls können sie sich zur Krankheit entwickeln und unseren Körper veranlassen, uns eines Tages schonungslos aus dem Arbeitsprozess zu ziehen und ins Bett zu zwingen (Bandscheibenvorfall, Herzinfarkt und vieles mehr).

Bei kranken Kindern besonders beliebte Wickel und Hausmittel sind: Duftende Ölkompessen, z.B. mit Lavendelöl, Bienenwachskompessen, warme Bauchwickel mit Kartoffeln oder warme Brustwickel mit Kartoffeln bei Husten; Duftkissen, z.B. mit Kamillenblüten, und Fussbäder.



## Besonderheiten in der kindlichen Reaktion

Ganz anders beim Kind. Es lebt so unmittelbar, ehrlich, im Moment und reagiert gerade auch auf Herausforderungen, Wachstumsphasen und Spannungen im Umfeld rasch mit seelischem und körperlichem Unwohlsein. Innerhalb von Stunden können sich bei ihm scheinbar harmlose Symptome zu einem möglicherweise lebensbedrohenden Krankheitszustand entwickeln. Fieber kann rasch auf über 40° steigen. Das Kind kann völlig teilnahmslos werden. Es muss ernst genommen werden; die kindliche Spontaneität verlangt auch hier sofortiges Handeln. Als erfahrene Mutter, Vater oder Pflegeperson wissen Sie: mit der raschen Beachtung der ersten Anzeichen können Sie sich, der Familie und dem Kind Einiges ersparen.

Gerade weil Kinder sehr schnell und direkt auf Impulse von außen reagieren, eignen sich für deren Behandlung sanfte Methoden wie Hausmittel, Wickel und Kompressen wunderbar. Bei vielen gesundheitlichen Störungen wie z.B. Erkältungen, kann deshalb sehr oft auf starke Medikamente verzichtet werden.

Je kleiner ein Kind ist, umso schneller reagiert es auch auf Temperaturreize. Deshalb sollen kleine Kinder niemals heiße, sondern nur temperierte (körperwarme) Wickel erhalten. Dies bedingt bei Kindern, welche noch nicht sprechen können, besonders sorgfältige Beobachtung, um den Wickel in der angepassten Temperatur zu verabreichen.

## Wie können Sie ein Kind zum Wickel hinführen?

Ist ein Wickel etwas Neues für das Kind, kann es noch nicht wissen, dass er nicht weh tut, sondern immer mit der Absicht verbunden ist, wohl zu tun. Machen Sie sich selbst bei einer kommenden Gelegenheit einen Wickel, und lassen Sie das Kind daran teilhaben. Der eigene natürliche Umgang mit den Wickeln ist das beste Beispiel. Oder gibt es ein Kind im Bekanntenkreis, welches schon Wickelerfahrungen hat und gerne davon erzählt?

Auch die Puppe eignet sich, um das Kind zum Wickel hinzuführen. Erklären Sie dem Kind, weshalb nun die Puppe, der Teddybär oder ein anderes Stofftier einen Wickel erhält. Legen Sie ihn gemeinsam an und beobachten seine Reaktion. Vielleicht ist das Tier auch gerade erkältet oder hat Bauchweh? Erlebt nun das Kind, dass der Wickel der Puppe oder dem Tier nicht weh, sondern wohl tut, will es ihn wahrscheinlich gerne auch selbst bekommen. Versprechen Sie ihm noch eine Geschichte, wird es erst recht dabei sein. Ist jedoch ein Kind gerade in einer Abgrenzungsphase, eignen sich andere Methoden, welche mit weniger Zuwendung und Nähe verbunden sind, besser. Ueberzeugen Sie auch den Vater/das Team vom Sinn der Wickelanwendung, damit alle «am selben Strick ziehen».

## Erfahrungsberichte von Müttern

«Nach einer Phase der Ablehnung – ich legte die Kartoffelwickel anfänglich zu heiß an – wünschte der sechsjährige Michael den Fuss-



*Je milder die Anwendung, welche die gewünschte Wirkung bringt, umso besser.*

*Sebastian Kneipp*

sohleznzwiebelwickel, als er erkältet war, zum Einschlafen. Den Lein-  
samenwickel lernte er schätzen, als er Stirnhöhlenkatarrh hatte. Ich  
erzählte ihm bei jeder Wickelerneuerung einen Streich von  
Max und Moritz. Der Wickel und die Zuwendung taten ihm  
ganz wohl und er erzählte noch lange davon. Die vierjährige  
Anna mag bei Ohrenschmerzen lieber eine Bettflasche als  
einen Zwiebelohrwickel. Das Geschichtenerzählen dabei ge-  
fällt auch ihr. Ich denke, bei ihr werde ich versuchen, zuerst  
mal ihrer Puppe einen Wickel zu machen.»

Eine Berufskollegin, Mutter von zwei kleinen Kindern, erzählt: «Eines Nachmittages, als sich beim einen Kind schon wieder eine Mittelohrentzündung ankündigte, war ich so deprimiert und müde, dass ich - statt dem Kind einen Zwiebel-  
Ohrwickel zu machen - mich einfach zu ihm ins Bett legte. Und siehe da! Die Bettwärme, die Ruhe und das Zusam-  
mensein halfen Wunder - die Ohrenschmerzen liessen nach! Gleichzeitig realisierte ich, dass es auch mir in meinem er-  
schöpften Zustand gut getan hatte. Der anschliessende Wickel trug dann das Seine zur Heilung bei. Später war es für mich sonnenklar, warum unsere Kinder in jener Zeit oft erkältet waren: Sie erhielten von uns Eltern, die wir damals mit vielen Anforderungen beschäftigt waren, nicht genug Aufmerksamkeit und Begleitung.»

Eine andere Mutter berichtet: «Eines unserer Mädchen hatte Bronchitis und bekam einen Kartoffelwickel. Als ich realisierte, dass das andere Kind sich benachteiligt fühlte, machte ich beim nächsten Mal beiden Kindern einen Kartoffelwickel. Das gesunde Kind half mit Eifer bei der Wickelherstellung mit: Kartoffeln zu zerdrücken war ein grosser Spass! Nach einer Weile, als die beiden mit dem Wickel plaudernd im Bett lagen und ich im Nebenzimmer bügelte, wurde es plötzlich still - merkwürdig - als ich schauen ging, waren beide vergnügt beim Kartoffeleessen!»

### Spielerischer Umgang ...

Kinder lieben Fussbäder und insbesondere das Spielen mit dem Wasser. Fussbäder sind im Falle von kalten Füßen, beispielsweise bei Erkältungen, eine wichtige und sehr beliebte therapeutische Massnahme. Ein Baby kann auf dem Waschbeckenrand gehalten werden, mit den Füßchen im Wasser.

Kinder lieben es, bei der Wickelherstellung zu assistieren! Lassen Sie sie nach Möglichkeit die Kartoffeln zerdrücken oder die Zwiebeln schneiden.

Der kalte Zitronen-Halswickel wird bei Halsschmerzen von Ohr zu Ohr angelegt. Sein frischer Geruch ist besonders im Sommer beliebt. Dauer: eine Stunde, danach den Hals warmhalten.



Nicht vergessen: Ein wichtiges Heilmittel ist immer auch die Zuwendung: Dem Alter des Kindes angepasste Aufmerksamkeit und körperliche Nähe geben; sich Gedanken machen, welchen Belastungen das Kind gerade ausgesetzt ist.

### **Babies, Kleinkinder und Kinder mit Bronchitis**

Bei den Kleinsten ist besondere Vorsicht geboten: sie reagieren sehr sensibel auf sämtliche Temperatur- und andere Reize. Deshalb eignen sich hier die Bienenwachskompressen besonders gut: deren Inhaltsstoffe sind sanft und die Temperatur kann angepasst werden, indem die Komresse nur weich und warm und nicht heiß gemacht wird. Es geht darum, die Durchblutung der Bronchien anzuregen, um dadurch den Schleim zu lösen.

Zur Durchblutungsanregung der Bronchien und Schleimlösung genügt manchmal bereits das Wickeln vorgewärmter Rohwolle rund um den Brustkorb. Bei Babies muss sehr sorgfältig beobachtet werden, ob ein temperierter Wickel wirklich nur körperwarm ist. Er soll keine Übererwärmung zur Folge haben. (Überhitzung ist kreislaufbelastend und einer der heute bekannten Risikofaktoren des plötzlichen Kindstodes.) Aus demselben Grunde sollen auch keine wärme-stauenden, sondern nur luftdurchlässige Tücher gebraucht werden. Die Komresse kann lediglich unter einen Body gelegt und mit diesem befestigt werden - und deshalb mit wenig Zeitaufwand verabreicht werden. Sehr wichtig ist auch, dass die Füßchen warm sind.

Neben dem auf Seite 15 beschriebenen Kartoffelwickel hilft bei Bronchitis auch eine warme Komresse mit Bronchialsalbe (für Babies nur einen milden Bronchialbalsam, möglichst ohne Kampfer und nur in haselnussgrosser Menge auftragen).

### **Wickel bei Mittelohrentzündungen und weitere Tipps**

Bei Mittelohrentzündungen sind die Reaktionen auf Wärme- bzw. Kälteanwendungen sehr verschieden. In der Regel sind warme Wickel hilfreich, nicht selten jedoch kann Wärme auch vermehrte Schmerzen auslösen. Ist das der Fall, probieren Sie es mit einem Zwiebelwickel, bei dem die Zwiebeln nicht angewärmt sind.

Hier noch ein Tipp für Kinder mit wiederkehrenden Mittelohrentzündungen: die nächste Entzündung wird vermutlich mit einem Schnupfen als erstem Anzeichen beginnen. Behandeln Sie diesen sofort effizient mit Wickeln, weiteren Massnahmen und Zuwendung, ist die Chance gross, eine weitere Mittelohrentzündung verhindern zu können.

Tipp für Babies mit verstopfter Nase: Zerkleinern Sie eine Zwiebel und wickeln Sie die Masse in ein Tüchlein, das über dem Bettchen oder der Wiege aufgehängt wird. Der schleimlösende Effekt der ätherischen Zwiebelöle ermöglicht freieres Atmen (durch die Nase).

Tipp bei Schürfwunden, Sonnenbrand und zur Nachbehandlung leichter Verbrennungen: angewärmte oder temperierte Johannisöl-kompressen.

• MT



*Die auf den nächsten Seiten beschriebenen Wickel eignen sich auch für die Behandlung Erwachsener.*

## Zwiebel-Ohrenwickel bei Ohrenschmerzen

«Zutaten»: 1 Zwiebel • 1 Gaze oder dünnes Tüchlein ca. 25 x 30 cm • 1 handgrosses Stück Rohwolle oder Watte • Pergamentpapier oder Topf • zur Befestigung: wollenes Hals-tuch, Stirnband oder Mütze.

Wärmen Sie zuerst das Befestigungsmaterial an. Entfernen Sie die braunen Hämte der Zwiebel und ritzen sie auf beiden Seiten von oben nach unten leicht ein, so dass aus der äussersten Hülle zwei Teile entstehen, welche man sorgfältig ablöst und erwärmt. Dazu legen Sie die Zwiebelstücke auf Pergamentpapier und dieses auf eine Wärmflasche oder erhitzen Sie die hohen Zwiebelhälften auf einem umgedrehten Topfdeckel über kochendem Wasser. Legen Sie die beiden Teile mit der Innenseite nach unten auf das Tüchlein (Abb.) Dann ziehen Sie dem Kind die Mütze oder das Stirnband an

oder legen den Schal über Kopf und Ohren und knoten ihn unterm Kinn. Nun quetschen Sie die angewärmten Zwiebeln mit beiden Händen flach, damit Saft austreten kann. Das Zwiebelpäckchen wird unter der Mütze, dem Stirnband oder Schal auf das schmerzende Ohr gelegt, die Rohwolle oder Watte legen Sie auf das Päckchen. Der Zwiebelwickel sollte nicht nur das Ohr bedecken, sondern noch vier Zentimeter hinter das Ohr reichen.

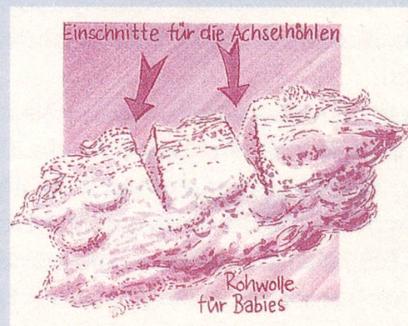


## Bienenwachskompressen bei Husten

«Zutaten»: selbstgemachte oder fertige Bienenwachskomprese mit Folie aus der Drogerie oder Apotheke (evtl. auf Vorbestellung) • Zwischentuch • Rohwolle • Befestigungsmaterial • 2 Wärmflaschen

Bienenwachskompressen stellt man so her: Tauchen Sie einen 10 mal 20 cm grossen Baumwolllappen 2- bis 3-mal in reines flüssiges Bienenwachs. Aufhängen, trocknen lassen und in Pergamentpapier oder in einen Plastiksack verpacken (kann mehrmals verwendet werden). Im akuten Fall wärmt man alle Materialien vor. Die in Folie gehüllte Komprese, das Zwischentuch und die Rohwolle legen Sie zwischen zwei Wärmflaschen, nicht zu heiss, sonst verläuft das Wachs. Nach etwa 10 Minuten nehmen Sie die Komprese heraus, entfernen die Folie und legen die Komprese auf die Brust (evtl. eine zweite auf den Rücken). Sofort das angewärmte Zwischentuch darüberschlagen, die Rohwolle darauf legen und alles gut mit einem straff gezogenen Wolltuch befestigen. Es ist wichtig, die Komprese so warm zu

halten, dass sie auf der Brust klebt. Nur so ist sie wunderbar wärmend, weich und schenkt ein Gefühl von Geborgenheit. Bei Babies und kleinen Kindern können Sie auf das Wolltuch verzichten, wenn Sie die Rohwolle an einer Kante mit Ausschnitten für die Achselhöhlen versehen (Abb.) und die Wolle mit einer Binde oder der Unterwäsche befestigen. Diese Komprese nützt auch bei Husten oder zur Erkältungsvorbeugung, besonders an nasskalten Tagen. Einwirkungszeit: Stundenweise, den ganzen Tag, über Nacht oder so lange sie als warm und angenehm empfunden wird.



## Kartoffel-Brustwickel bei Bronchitis

«Zutaten»: 4 bis 6 Kartoffeln • Innentuch, z.B. Gazewindel • Haushaltpapier • Zwischen- tuch • Aussentuch • Wärmflasche

Kartoffeln mit der Schale weich kochen. Innentuch ausbreiten, Haushaltpapier darauf legen. Kartoffeln ins vorbereitete Tuch einschlagen und mit der Faust so lange zerdrücken, bis sie ganz weich sind. Kompresse mit Klebeband verschliessen.

Sobald der Kartoffelwickel nicht mehr heiss, jedoch angenehm warm ist (etwa nach 5 bis 10 Minuten), legen Sie ihn auf die Brust, fixieren ihn mit dem Zwischen- und Aussentuch oder einem engen T-Shirt und legen eine Wärmflasche darüber. Den Wickel belassen, solange er als angenehm empfunden wird, mindestens jedoch 20 Minuten.

## Kompressen mit ätherischen Ölen

«Zutaten»: Kompressentüchlein aus Baumwolle oder Seide, dreifach gefaltet • 1/2 bis 1 EL auf 5 Prozent verdünntes ätherisches Öl (lieber vorsichtig dosieren) • Rohwolle • Befestigungsmaterial

Das Öl in der Mitte des Kompressentüchleins tropfenweise verteilen. In Folie oder in ein Plastiksäcklein verpacken und zwischen zwei Wärmflaschen anwärmen. Mit der öligen Sei-

te auf das angegriffene Organ legen. Mit Rohwolle warmhalten, befestigen.

► Brustkomresse mit Lavendelöl bei Erkältung und Husten sowie zum Beruhigen und Einschlafen. ► Bauchwickel mit Melissenöl bei Magen-Darm-Krämpfen und zur Beruhigung. ► Blasenkomresse mit Eukalyptus bei Blasenentzündung.

## Rohwolle

Dabei handelt es sich um nur einmal gewaschene, unversponnene, jedoch gekärdete Schafwolle, welche sehr viel Wollfett (Lanolin) enthält. Damit sie ihre Form nicht verliert, wird sie in Gaze gehüllt oder genäht. Diese Anwendungsform eignet sich auch für Menschen, welche Wolle nicht direkt auf der Haut mögen. Rohwolle bewirkt eine sanfte, jedoch intensive Durchwärmung, welche allein schon heilungsfördernd wirkt. Ersatzweise kann Watte (aus Baumwolle) verwendet werden, die jedoch nicht an die guten Eigenschaften der Rohwolle herankommt.

**Bezugsquelle** für Bienenwachs und Rohwolle

**Schweiz:** Behindertenheim Oberwald, Hauptstr. 37, 4562 Biberist  
Tel./Fax 032/672 12 70

**Deutschland:** Bärbl Buchmayr  
Kirchenstr 14, D 83454 Anger/Aufham  
Tel. 08656/98 54 41, Fax 08656/98 54 42

## Das Buch zum Thema



**Maja Thüler**

**Wohltuende Wickel**

**8. Aufl., 110 Seiten**

**Mit vielen Illustrationen  
von H.-P. Häderli**

**Fr. 32.50/DM 34.50/**

**ATS 252.–**

Das Buch enthält theoretische Grundlagen sowie praktische Anleitungen für 40 verschiedene Wickel bei Erwachsenen und Kindern. Ein Verzeichnis «Wann eignet sich welcher Wickel?» ermöglicht das rasche Auffinden des geeigneten Wickels bei verschiedenen gesundheitlichen Störungen. Tipps von Maya Thüler und aktuelle Kursangebote für Wickel finden Sie auch im Internet unter [www.wickel.ch](http://www.wickel.ch).

Sie können dieses Buch direkt bei uns bestellen. Per **Bestellkarte** an der letzten GN-Seite oder telefonisch: In der **Schweiz**: Verlag A. Vogel, Teufen, Tel. 071/335 66 66; In **Deutschland**: Verlag A. Vogel, Konstanz, Tel. 07533/40 35