

WADENWICKEL - Fieber senken ohne Pillen

TIPP DES
MONATS

Fieber, der Zustand des menschlichen Körpers, bei dem die Körpertemperatur erhöht ist, kann ein Symptom unterschiedlichster Krankheiten sein. Die häufigsten Ursachen für Fieber sind Infektionskrankheiten, zu denen gerade im Spätjahr auch die typischen Erkältungskrankheiten zählen. Geregelt über den Hypothalamus wird die Stoffwechselaktivität im Körper angekurbelt und die Kerntemperatur erhöht, wodurch das Immunsystem besonders gut funktioniert. Oft macht es deshalb Sinn, das eigene Immunsystem erstmal arbeiten zu lassen und nicht sofort Maßnahmen gegen das Fieber zu ergreifen, denn Viren und Bakterien „verbrennen im Feuer des Fiebers“. Wenn das Fieber jedoch über längere Zeit hoch ist, zu sehr an den Kräften zehrt oder mit heftigen Beschwerden und starkem Krankheitsgefühl einhergeht, gibt es eine Auswahl natürlich wirksamer, fiebersenkender Hausmittel, die schnell und effektiv Linderung versprechen.

Als bewährte Klassiker unter den fiebersenkenden Hausmitteln gelten Wadenwickel. Die Kühlung der Unterschenkel durch feuchte Wickel führt nicht nur zu einem Wärmeverlust des Körpers bzw. einer Ableitung der Wärme vom oberen Körperbereich in die unteren Bereiche, sondern aktiviert das vegetative Nervensystem. Zunächst wird der Sympathikus angeregt, der den Stoffwechsel aktiviert, die Blutgefäße verengt, den Blutdruck steigert und die Atmung vertieft. Nach ca. 10 Minuten, wenn der Wickel die Temperatur der Haut hat, beginnt eine umgekehrte Reaktion und der „Erholungsnerv“ Parasympathikus wird aktiviert.

Die Wirkung von kalten Wickeln hängt also davon ab, wie lange diese anliegen. Idealerweise bestehen Wickel aus 3 Schichten: Ein Leinen- oder Baumwoll-



tuch wird in kühles Wasser getaucht, ausgewrungen und vom Fußknöchel über die Wade bis zur Kniekehle gelegt. Für die Wassertemperatur gibt es unterschiedliche, altersabhängige Empfehlungen. Bei Kindern reicht lauwarmes Wasser (28-32° C) aus, bei Erwachsenen wird mit höheren Temperaturdifferenzen und leitungskalttem Wasser gearbeitet (16-20° C). Über das nasse, nicht mehr tropfende Tuch kommt eine Lage trockener Tücher zum Aufsaugen der Feuchtigkeit, z.B. aus Frottee oder Wolle. Eine 3. Stofflage um die Beine hilft die Temperatur und Nässe zu halten.

Jedes Bein wird extra gewickelt. Die Wickel sollten faltenfrei und straff sitzen. Sobald sie sich erwärmt haben (nach ca. 5-10 Minuten), werden sie abgenommen. Durch das wiederholte Anlegen dieser wärmeentziehenden Umschläge kann das Fieber um bis zu 1° C gesenkt und dadurch Begleitsymptome wie innere Unruhe oder Kopfschmerzen gelindert werden. Die Wirkung der Wadenwickel kann durch Zusatz von Essig im Wasser unterstützt werden (2 Esslöffel/Liter Wasser).

Wichtig: Keine Wadenwickel bei kalten Händen, Füßen, Beinen, Schüttelfrost, Harnwegsinfekten oder Durchblutungsstörungen!

Weiterhin ist bei Fieber auf Ruhe, leichte Kleidung und den Ausgleich des erhöhten Flüssigkeits- und Mineralienverlusts (pro ° Temperaturerhöhung ca. ½ Liter zusätzlich) zu achten. Besonders gut geeignet sind Wasser und fiebersenkende Tees aus Lindenblüten, Holunderblüten, Schafgarbe oder auch Ingwer, gesüßt mit Honig, der in etwas abgekühltem Tee mit seiner antientzündlichen und antibakteriellen Wirkung das Immunsystem unterstützen kann. Knoblauch und Zwiebel zählen ebenfalls zu fiebersenkenden Hausmitteln, genauso wie Essig. Auch innerlich eingenommen in Form von Apfelessig mit Honig (z.B. als Oxymel), wird diesem fiebersenkende Wirkung zugeschrieben. Bei sehr hohem Fieber und starkem Krankheitsgefühl empfiehlt es sich, ggf. einen Arzt aufzusuchen.

Anke Blasi, Studienleiterin Akademie für Ganzheitsmedizin, Heilpraktikerin

BUCHTIPP

Heilung durch Wasser,
Jürgen Helfricht

159 Seiten, 17,95 Euro,
in unserem Shop
www.naturheilbund.de

