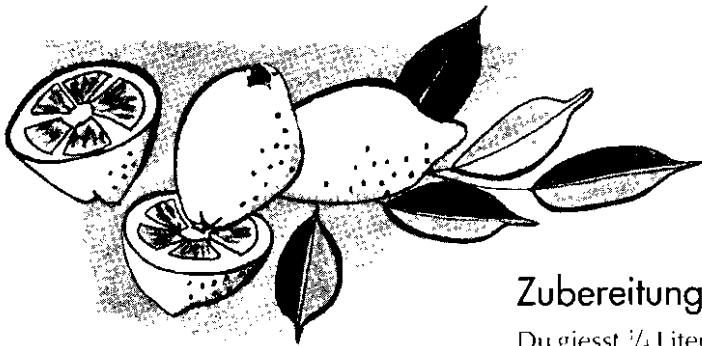


Zitronen



Zitronenwickel können heiss oder kalt verabreicht werden. Kalte Zitronenwickel sS 86.

Heisser Brustwickel mit Zitronen

Dies ist ein Wickel für Fortgeschrittene. Es ist empfehlenswert, ihn zu zweit anzulegen. Die Zubereitung entspricht sinngemäss derjenigen des heissen Bauchwickels (Bild sS 35).

Wirkungsweise

Die Zitronen haben eine zusammenziehende Wirkung, dh sie unterstützen das Abschwellen des bei Entzündungen aufgeschwollenen Gewebes.

Anwendungsbereich

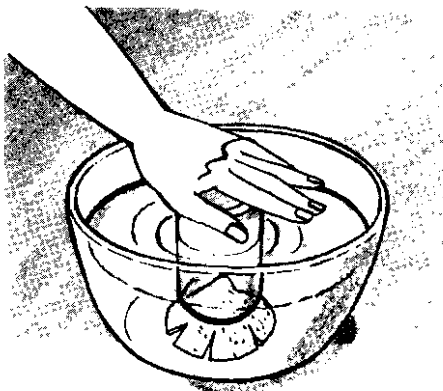
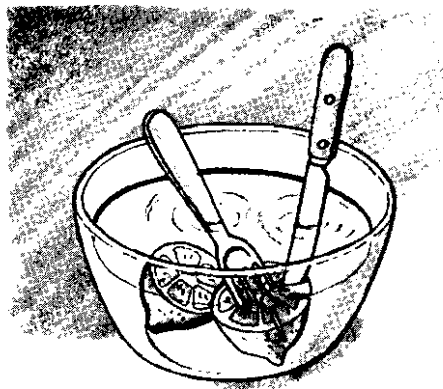
- Mandelentzündung
- Husten/Bronchitis
- Lungenentzündung und Keuchhusten (im Einvernehmen mit dem Arzt)

Material

- 1/2 ungespritzte Zitrone
- 1 Schüssel, Schnitzer und Gabel
- 1 Glas
- Innentuch (25–30 cm breit)
- Wolltuch (4 cm breiter als Innentuch)
- Wasserbecken
- Frottiertuch zum Auswringen
- Befestigungsmaterial

Zubereitung

Du giesst 1/4 Liter kochend heisses Wasser in die Schüssel. Dann ritzest Du die halbierte Zitrone unter Wasser (damit das flüchtige *ätherische Öl* der Schale nicht entweicht) folgendermassen ein: Mit einer Hand hältst Du mit der Gabel die Zitrone fest, während Du mit der anderen Hand mit dem Schnitzer die Ränder einschneidest. Dann drückst Du die Zitrone mit Hilfe eines Glases aus.



Du rollst das Wolltuch von beiden Seiten auf und legst es unter den Rücken der kranken Person. Lege jetzt das von

beiden Seiten aufgerollte Innentuch in das Frottiertuch und tauche beides zusammen in das heisse Zitronenwasser. Wringe es sehr stark aus und gehe damit zur kranken Person. Diese setzt sich auf und Du betupfst ihr mit dem heissen Innentuch vorsichtig den Rücken, um zu sehen, ob sie die Wärme bereits erträgt. Sobald dies der Fall ist, rollst Du das Innentuch um den Brustkorb herum aus und legst es faltenlos an. Sofort umwickelst Du es mit dem Wolltuch. Pass auf, dass Du den Wickel satt, aber nicht zu eng, anlegst (am besten während der mittleren Ausatmungsphase), da Personen mit Entzündungen im Brustbereich besonders empfindlich sind. Bedecke die Schultern mit einem Wolltuch. Lege nur bei besonderer Verordnung eine Wärmflasche dazu.

Einwirkungsdauer

Lass den Wickel 1/2–3/4 Stunden angelegt (wenn er schön warm bleibt und es der kranken Person gut geht dabei).

Vorsichtsmassnahmen

Verabreiche diesen Wickel bei starker Bronchitis und Lungenentzündung nur nach Rücksprache mit dem zuständigen Arzt. Vermeide jede Erkältungsgefahr. PatientInnen mit Erkrankungen im Brustbereich können bei Brustwickeln besonders empfindlich reagieren. Beobachte Atmung und Gesichtsfarbe und nimm bei allfälligen unerwünschten Veränderungen oder Atembeschwerden den Wickel wieder weg.