

Heublumen



...kommst Du in eine Wohnung, da es nach Sommer, Bauernhof und Heubühne riecht, musst Du nicht lange raten: Ein Heublumenwickel breitet hier seine Duftstoffe aus.

Die Heublumen sind das Gemisch der verschiedenen Gräser auf den Wiesen, welche nach dem Schnitt zu Heu werden (=Heugräser). Durch einen Fermentationsprozess beim Trocknen der Gräser entsteht ihr würziger Geruch. Die Heublumen sammeln sich beim Lagern des getrockneten Heues am Boden an. Kräftig aromatisch riechende Heublumen sind die besten, da ihre Wirkung wesentlich vom Gehalt an ätherischen Ölen abhängt. Achte deshalb beim Kauf auf gute Qualität: Die Heublumen sollen möglichst frisch sein (maximal 1 Jahr gelagert; danach ist ihre Wirksamkeit reduziert), intensiv riechen, gute Farbe haben und auch Blütenteile enthalten. Leider genügen heute lange nicht alle im Handel erhältlichen Heublumen diesen Anforderungen. Bergheublumen und solche von unbehandelten Wiesen und abseits liegenden Magerwiesen sind die besten.

Wirkungsweise

Durch den Gehalt der ätherischen Öle wirken die Heublumen leicht hautreizend und regen die Durchblutung und Ausscheidung an, was durch ihre warme Anwendung zusätzlich unterstützt wird.

Die Anwendung in Form eines Säckleins ist die intensivste. Wird es bei rheumatischen Beschwerden wiederholt aufgelegt (1–2 Stunden täglich) und kommt über längere Zeit regelmässig zur Anwendung, unterstützt es die Ausscheidung von gichtig-rheumatischen Ablagerungen. Zudem hat es eine schmerzlindernde Wirkung, so dass die Schmerzmedikamente reduziert werden können.

Anwendungsbereich

Heublumenwickel sind hilfreich bei rheumatischen Beschwerden. Je nach ihrer Ursache und auf Wunsch der zu behandelnden Person werden sie heiss, temperiert oder kalt aufgelegt (s. *Gelenkserkrankungen* auf S. 27).

Die Heublumen sind auch, wann immer es nötig erscheint, gut geeignet, um die Ausscheidung anzuregen: als *heisser Bauchwickel*. Du kannst sie auch bei weiteren Erkrankungen, wo Du feuchte Wärme zuführen willst, verwenden.

Personen mit Heuschnupfen können den Wickel trotzdem versuchsweise probieren, da beim Heuschnupfen der **Blütenstaub** zur Allergie führt, der Wickel jedoch feucht verabreicht wird.

Verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten

Heblumensäcklein

Material

- Heublumen
- hohe Pfanne
- Innentuch (zB Gazewindel oder Stoffsäcklein)
- Zwischen- und Aussentuch
- evtl Bettschutz
- 4 (Holz-)Klämmerli
- Wärmflasche

Heute sind auch fertig abgefüllte Heblumensäcklein erhältlich. Die Heublumen können 2–3mal verwendet werden. Trockne sie aber nach jedem Gebrauch, da sie sonst bald Schimmel bilden.

Die Tücher werden durch den Kontakt mit den feuchtheissen Heublumen braun gefärbt. Durch Einweichen und Kochen werden sie wieder hell. Das Zwischentuch schützt das Aussentuch vor der Braunfärbung.

Sollte das Heblumensäcklein zu nass geworden sein, dann presse es gut aus, da es andernfalls durch zuviel Flüssigkeit die Bettwäsche und Matratze braun färbt (Bettschutz unterlegen) und rasch abkühlt.

Zubereitung

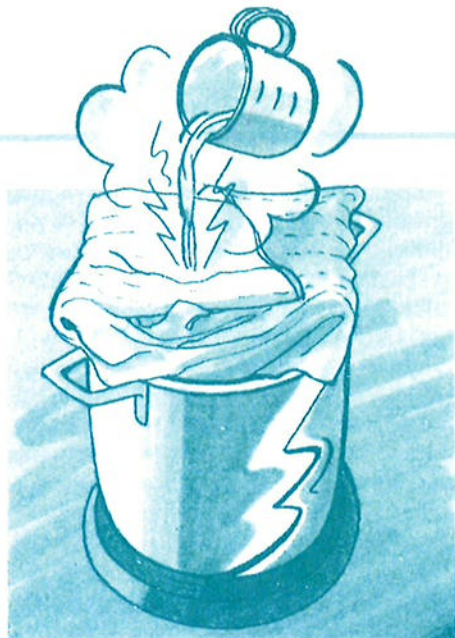
Variante 1

Du gibst Wasser in die Pfanne (nur wenige cm hoch) und befestigst die Gazewindel mit den Klämmerli am Pfannenrand. Die Windel soll so tief herabhängen, dass Du eine Schicht von etwa 5 cm Heublumen dareingeben kannst und zwischen Wasseroberfläche und Heublumen ein Zwischenraum von wenigen Zentimetern besteht.



Dann giesst Du 1–2 Tassen Wasser darüber (je feuchter die Heublumen sind, umso heisser werden sie) und bedeckst sie mit den Tuchrändern und einem kleinen Deckel. Vom Zeitpunkt an, da das Wasser kocht, lässt Du die Heublumen während 15–20 Minuten vom heissen Wasserdampf durchströmen. Zwischendurch rührst Du einmal um, damit sie gleichmässig heiss werden.

Die Heublumen sollen nicht mit dem kochenden Wasser in Berührung kom-



men. Sollte ein Zipfel trotzdem ins Wasser kommen, beachte dies beim Auflegen des Säckleins, da diese Stelle heisser ist und die Haut brennen könnte (trockenes Tuch unterlegen).

Danach nimmst Du das Tuch mit den Heublumen heraus, legst es auf die flach gefüllte Wärmflasche, verteilst die Heublumen regelmässig und legst die Ränder faltenlos darüber. Trage sie, damit sie heiss bleiben, auf der Wärmflasche zum Bett.

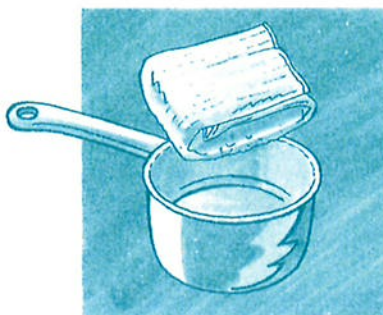
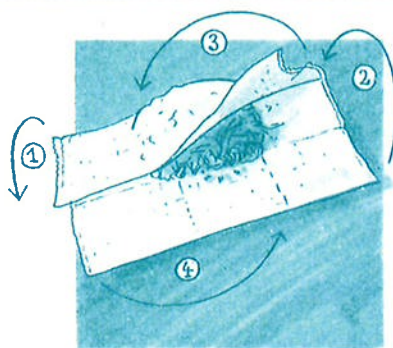
Auf dieselbe Weise lässt sich ein Stoffsäcklein, welches zu $\frac{2}{3}$ mit Heublumen gefüllt wird, befestigen und erwärmen.

Für die temperierte Anwendung der Heublumen gehst Du gleich vor, jedoch ohne anfangs Wasser darüber zu giesen. Trockene, dh nur vom durchströmenden Wasserdampf leicht angefeuchtete Heublumen werden nicht heiss, sondern nur warm.

Variante 2

Du gibst die Heublumen auf das Innentuch (wenige cm hoch) und formst daraus ein Säcklein, indem Du die Ränder darüber schlägst. Oder Du füllst ein Stoffsäcklein zu $\frac{2}{3}$ mit Heublumen.

Nun gibst Du das Säcklein in eine (vorgewärmte) Schüssel oder Pfanne und übergiesst es mit soviel kochendem Wasser, damit es durch und durch feucht, aber nicht nass, wird. Bedecke die Schüssel, stelle sie zum Bett und lass die Heublumen 5–10 Minuten quellen. Danach ist das Säcklein gebrauchsbereit.



Heisser Wickel mit Heublumen

Material

- Heublumentee oder -extrakt
- Innentuch
- Wolltuch
- Wärmflasche

Zubereitung

Als Wickellösung verwendest Du Heublumentee, welcher folgendermassen zubereitet wird: Du setzt ein paar Handvoll Heublumen in etwa 1–2 Liter kaltem Wasser an, erwärmst sie und nimmst sie knapp vor dem Kochen weg. Die Heublumen sollen nicht kochen, sondern nur 1–2mal kurz aufwallen.

Dann lässt Du den Tee $\frac{1}{4}$ Stunde ziehen und siebst ihn auf Wunsch ab.

Oder Du verwendest Heublumenextrakt, welches Du laut Gebrauchsanweisung verdünnst. Dieses soll möglichst natürlich hergestellt sein (nicht gefärbt und nicht schäumend).

Das Innentuch wird im Heublumentee getränkt. Das weitere Vorgehen findest Du beim nachfolgend aufgeführten Kniewickel.

Kalter Wickel mit Heublumen

Du nimmst kalten Heublumentee, indem Du ihn auf die vorher beschriebene Weise zubereitest und erkalten lässt oder verdünnst Heublumenextrakt mit kaltem Wasser.

Kniewickel mit Heublumen (heiss oder kalt)

Material

- Heublumensäcklein und Zwischentuch oder Heublumentee und 1–2 etwas dicke Innentücher
- Wolltuch (zB Halstuch)
- Wärmflasche

Zubereitung

Du legst das Heublumensäcklein oder 1–2 im Heublumentee getränkte und gut ausgepresste Innentücher faltenlos auf oder rundum das Knie und legst das Wolltuch satt um. Bei Verwendung eines Säckleins schützt Du das Wolltuch mit einem Zwischentuch.

Lege bei der heissen Anwendung sofort eine flach gefüllte Wärmflasche darauf.

Einwirkungsdauer

Die Heublumen bleiben solange sie warm sind angelegt und werden nach Bedarf wiederholt. Ruhe Dich danach unbedingt noch eine Stunde lang aus oder mach den Wickel abends. Er kann besonders ermüden.

Heublumenwickel werden nach Bedarf täglich oder 2–3mal wöchentlich angewendet.