

Wann heisse und wann kalte Wickel?

Es gibt kein allgemein gültiges, festes Schema, sondern nur **wegweisende Richtlinien**:

Kälte

Bei Schmerzen und Entzündungen im akuten Stadium: Kälte lindert oder stillt die Schmerzen und sorgt dafür, dass sich eine beginnende Entzündung nicht ausbreitet und eine Ansammlung von entzündungsbedingter Gewebeflüssigkeit verhindert wird.

Beispiel

- akute Gelenkschmerzen
- Hexenschuss
- Verstauchungen
- Prellungen, Verrenkungen
- oberflächliche Venenentzündungen
- Halsweh

Ausnahmen sind die *Stirn- und Kieferhöhlenentzündung, Ohrenentzündung, Bronchitis, Blasen- und Nierenbeckenentzündung*: warm behandeln.

Intensive Wärme

Bei chronischen Schmerzen mit oder ohne muskulären Verspannungen und bei allen lokalen Entzündungen, die über das erste akute Stadium hinaus sind, wo es nicht mehr darum geht, den Entzündungsprozess zu verhindern, sondern ihn vielmehr zur Reife zu bringen (Furunkel, Umlauf). Dabei wird bei beginnender Eiterung die Eiterentleerung gefördert, was jedoch nur bei einer Abflussmöglichkeit nach aussen sinnvoll ist.

Beispiele

- chronische, abnützungsbedingte Gelenk- und Rückenschmerzen
- Folgezustände nach Verletzungen (zB chronische Schmerzen in steifen Gelenken)
- *Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen*
- *Fingerumlauf*
- Furunkel

Milde Wärme

Bei einigen Erkrankungen sind erfahrungsgemäss *temperierte Wickel* am wohlthuendsten. So zB bei *Ohrenweh*, Nervenschmerzen (Neuralgien) und der unten aufgeführten chronischen Polyarthritis.

Die Anwendung der Wickel bei Gelenkerkrankungen

Akute Gelenkerkrankungen treten rasch auf. Die Gelenke sind schmerzhaft, überwärmt, gerötet und geschwollen: Kalte Wickel.

Chronische Gelenkerkrankungen bestehen über lange Zeit: Am häufigsten sind sie abnützungsbedingt (Arthrosen). Die Gelenke sind schmerzhaft (vor allem bei Belastung), nicht überwärmt und nicht gerötet: Heisse Wickel.

Es können sekundäre Entzündungsreaktionen, zB infolge Überlastung, auftreten. Dabei sind die Gelenke schmerzhaft, überwärmt und evtl gerötet: Kalte Wickel.

Dann gibt es die primär entzündlichen Gelenkerkrankungen (chronische Polyarthritis) mit schmerzhaften, überwärmten, geschwollenen und evtl geröteten Gelenken: *temperierte Wickel*.

Die Unsicherheit ist eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt empfehlenswert.

Aber jeder Mensch reagiert anders auf Wärme und Kälte. Dies hängt nicht nur von der Art seiner Erkrankung, sondern ebenfalls von seiner individuellen Verträglichkeit von Temperaturreizen ab. Berücksichtige deshalb immer das persönliche Bedürfnis der kranken Person. Diese hat oft ein verlässliches Gefühl für die Verträglichkeit kalter oder warmer Wickel, so dass Du Dich nach diesem instinktiven Verlangen richten kannst.

Als Beispiel: Halsweh

Bei der eiterigen Mandelentzündung mit starker Schwellung und entsprechenden Schluckbeschwerden wirkt Kälte abschwellend und wird angenehm emp-

funden. Es kann wieder leichter geschluckt werden. In diesem Fall muss der Wickel jedoch immer wieder, wenn ersich angewärmt hat, erneuert werden.

Andernfalls, vorallem im weniger fortgeschrittenen Stadium wird oft Wärme gewünscht und sehr gut vertragen. Deshalb

Chacun à son goût!

TIP Lege Deine warme Hand auf die schmerzende Körperstelle. Wird sie angenehm empfunden, versuche es mit einem warmen Wickel. Oder Du legst Deine kalte Hand auf die schmerzende Stelle und versuchst es, bei angenehmer Empfindung, mit einem kalten Wickel.

Beobachtung während des Wickels

Beobachte die Person während des Wickels gut: fühlt sie sich allgemein wohl damit? Nehmen ihre Schmerzen ab? Der Wickel soll angenehm empfunden werden. Andernfalls nimmst Du ihn weg und probierst es mit einem kalten, resp. warmen Wickel.