

## Schluss mit Husten

Wen die Kälte quält oder gar eine Bronchitis mit Frösteln und unstillbarem Wärmebedürfnis, der ist hier richtig gewickelt: Mit diesem alten Hausmittel, das durchaus nicht erst der heilkundige Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 – 1897) zur Heilbehandlung einsetzte. Kneipp hat es aber gern angewendet und wusste, dass es schmerzhaften Husten und beginnende akute Bronchitis lindert. Der Brustwickel ist auch für Kinder geeignet, löst Krämpfe und hilft beim Abhusten. Um die Wirkung zu erhöhen, reiben Sie sich (oder wen immer Sie wickeln möchten) zunächst mit passenden ätherischen Ölen ein wie Eukalyptus, Pfefferminz oder Thymian.

### Unser Tipp: Brustwickel gegen Husten

Sie brauchen ein Leintuch (40 cm mal 1,90 m), ein Baumwolltuch (48 cm mal 1,90 m) und ein Woll-/Flanelltuch (44 cm mal 2 m). Wickeln Sie die Tücher faltenlos, straff, aber keineswegs beengend um die Brust (von der Achselhöhle bis zum Rippenbogen). Zuerst das feuchtheiße Leintuch, vielleicht mit Kräuterezusatz, drum herum das Baumwoll- und außen das Wolltuch. Wenn der Wickel abkühlt, versucht der Körper ihn warm zu halten. Lassen Sie den Wickel 45 bis 75 Minuten angelegt, nach dem Abnehmen ist ein knappes Stündchen Nachruhe angesagt.

**Wichtig:** Nicht bei Fieberanstieg und hohem Fieber anwenden. Kneipp-Anwendungen immer nur nach Rücksprache mit dem Arzt.

### Unser Kräuter-Tipp: Kamille und Lindenblüte

Kamille ist eine Art Tausendsassa unter den Heilpflanzen, sie wird äußerlich und innerlich angewendet und kann so gut wie keinen Schaden anrichten, ist daher auch in der Kinderheilkunde ein anerkanntes Mittel. Unter anderem fördert sie je nach Anwendungsart die Wundheilung, desodoriert, macht Bakterien und Bakteriengift unschädlicher und / oder regt den Hautstoffwechsel an – und das alles ohne Nebenwirkungen (ausgenommen natürlich bekannte Allergien gegen Kamille). Für den Wickel 2 Esslöffel Trockenkamille mit anderthalb Tassen heißem Wasser übergießen, 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen und abseihen. Der Wickel soll gut warm, aber nicht heiß verabreicht werden.

Lindenblüte fördert den Auswurf und lindert schmerzhaftes Überreizung. Sie wird gezielt eingesetzt bei Reizhusten und Katarrh. Als altes volkstümliches Mittel fand die Linde vor allem in Schwitzkuren Verwendung. Sie gilt nach wie vor als gute Vorbeugerin und Heilerin gegen grippale Infekte und tut auch als Tee gut bei Katarrhen oder Reizhusten. Für Lindenblütentee 1 Teelöffel getrocknete geschnittene Lindenblüten mit mindestens einer Tasse Wasser heiß aufgießen, maximal 15 Minuten ziehen lassen und absieben.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. Robert M. Bachmann*