

Hilfreiche Handtücher: Die heiße Rolle

Kopfweg? Verspannungen? Steifer Nacken? Trockener Husten? Lassen Sie sich von einem Menschen Ihres Vertrauens verwöhnen. Erleichterung für die genannten Probleme verschafft in vielen Fällen die „heiße Rolle“. Sie entspannt die Muskeln, fördert die Durchblutung, lindert den Schmerz und löst außerdem den Schleim.

Wichtig: Die Handhabe erfordert Aufmerksamkeit, sonst besteht Verbrennungsgefahr.

So geht's: Legen Sie ein Küchenhandtuch (Halbleinen) und zwei bis drei Frotteehandtücher (50 x 100 cm) bereit. Falten Sie alle drei der Länge nach. Wickeln Sie das Halbleinentuch nun zu einer festen Rolle zusammen und die Frottee-Tücher leicht schräg außen herum, so dass ein Trichter entsteht. In diesen Trichter gießen Sie etwa ein Dreivierteliter brühheißes Wasser. So wärmt sich die „heiße Rolle“ von innen her, ohne jedoch außen nass zu werden. Prüfen Sie nun die Wärme. Erscheint Ihnen der Stoff zu heiß, dann wickeln sie ein weiteres trockenes Handtuch drumherum wie ein Bonbonpapier. Das hat den Vorteil, dass Sie nun handliche Halter haben. Damit fassen Sie Ihr Werk und rollen es über den Rücken des Patienten, am besten von außen (Schulter) nach innen (Wirbelsäule). Sobald die Rolle kühler wird, nehmen Sie die äußerste Schicht Stoff ab und arbeiten mit der nächst-inneren. Tupfen Sie, rollen Sie, massieren Sie: So wird Ihr Patient sich wohlfühlen und entspannen. Anschließend lassen Sie ihn gut zugedeckt noch eine Weile ruhen.

Vorsicht bei: akut entzündlicher Nervenreizung, Gürtelrose, Hautentzündungen.

Tipp am Rande: Wenn Sie Husten mit der „Heißen Rolle“ behandeln, können Sie auch Bronchialbalsam z.B. mit Pfefferminz, Eukalyptus oder Fichtennadeln ins Wasser geben, die ätherischen Öle verstärken die Schleim lösende Wirkung.

Schmerzen in Nacken und Rücken entstehen oft durch einseitige Belastungen im Berufsleben kombiniert mit zu wenig Bewegung. Wir wollen Ihnen nicht vorenthalten, was Pfarrer Sebastian Kneipp zum Thema Arbeit schrieb (in seinem Buch: „So sollt ihr leben“ 1889):

„Wenn das Wasser immer ruhig und stille steht, wird es bald faul; wenn ein Pflug nicht gebraucht wird, wird er bald rostig; wenn eine Maschine lange der Witterung ausgesetzt ist und nicht verwendet wird, so wird sie bald ihre Dienste versagen; sie wird zuletzt gebrechlich werden und zerfallen, ohne daß man sie gebraucht hat. Geradeso geht es mit dem menschlichen Körper. Gleicht er nicht einer Maschine, die so fein und kunstvoll ist, daß sie nur der allweise Schöpfer ausdenken und verfertigen konnte? Sie wird gewöhnlich das Meisterwerk der Schöpfung genannt. Diese „Maschine“, die zugleich die Wohnstätte und das Werkzeug des menschlichen Geistes ist, muß auch in beständiger Tätigkeit sein. Selbst dann arbeitet diese Maschine noch fort, wenn das Tagwerk vollbracht und die Ruhezeit eingetreten ist. Wer was erringen will auf der Welt, muß es durch Arbeit zu gewinnen suchen, sonst erhält er es nicht. Durch die Arbeit vermehrt sich auch die Kraft; und je kräftiger Mensch ist, umso mehr darf er auf Gesundheit und Ausdauer rechnen.“

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen immer nur nach Rücksprache mit dem Arzt nehmen.

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