

Zitronen-Halswickel

für Kinder ab 4 Jahren

Der Zitronenwickel ist eine angenehm kühlende Anwendung, die sehr schnell und einfach zubereitet wird. Dieser Wickel wird aufgrund des angenehmen Geruchs der Zitrone gut von Kindern akzeptiert.

Er kann bei folgenden Beschwerden eingesetzt werden:

- Begleitbehandlung bei Angina
- Heiserkeit
- Schluckschmerzen
- Halsschmerzen allgemein

Benötigtes Material:

- Bio Zitrone (zimmerwarm)
- Messer und Schneidebrett
- Gazewindel/Nuschi (60x60cm)

Zubereitung:

Legen Sie die Gazewindel geöffnet auf die Arbeitsfläche.

Schneiden Sie die Zitronen in ca. ½ Zentimeter dicke Scheiben und geben Sie 3-4 Scheiben in einer Reihe auf die Gazewindel. Die Reihe der Zitronenscheiben sollte so lang sein, dass sie von Ohr zu Ohr reicht.

Falten Sie nun die Gazewindel so zusammen, dass die Scheiben auf einer Seite nur mit einer Schicht des Tuchs bedeckt sind. Legen Sie nun diese Seite direkt auf den Hals.

Fixieren Sie das Tuch angenehm fest.

Anwendung und Wiederholung:

Belassen Sie den Wickel so lange wie er hautverträglich ist und eine kühlende Wirkung wahrgenommen wird.

Wichtig: Beobachten Sie stets die Reaktion der Haut. Treten Rötungen oder Reizungen auf, muss der Wickel umgehend entfernt werden.

Bei guter Verträglichkeit kann der Wickel 1x pro Tag angewandt werden.

Wird ein stark kühlender Reiz gewünscht, kühlen Sie die Zitronen vorher im Kühlschrank.

Nachbehandlung:

Sobald die kühlende Wirkung nachlässt oder der Wickel als unangenehm empfunden wird, entfernen Sie ihn. Waschen Sie den Hals anschliessend mit lauwarmem Wasser ab.