



UNSER TIPP

Kartoffelwickel

DURCHFÜHRUNG

Für heisse Kartoffelwickel eignen sich Stoffarten aus natürlichen Fasern wie Wolle, Seide, Baumwolle, Leinen, Molton und Flanell. Bevorzugt sollten aber Textilien aus Wolle, Baumwolle und Leinen verwendet werden. Tücher aus synthetischem Material sind ungeeignet, da sie die Haut zu unnatürlichem Schwitzen anregen. Für den Wickel werden zwei Wickeltücher benötigt: Ein Innentuch, vorzugsweise aus Baumwolle oder Leinen, und ein Aussentuch aus Wolle. Die Wolle hat die Fähigkeit, die Feuchtigkeit durchzulassen und trotzdem die Wärme zu behalten.

Zubereitung

Da sich zerdrückte Kartoffeln schlecht vom Stoff lösen, gibt man die gekochten, heissen Kartoffeln mitsamt Schale auf das mit Haushaltspapier ausgelegte Innentuch. Anschliessend klappt man die Ränder von allen Seiten darüber und zerdrückt die Kartoffeln bis sie ganz flach sind. Danach die Kompresse mit Klebeband verschliessen und in ein Wolltuch wickeln.

Anwendung

Vor der Anwendung die Wärme des Wickels prüfen, da gekochte Kartoffeln sehr heiss sein können. Dafür den Wickel für ungefähr eine Minute an die Innenseite des Unterarms drücken. Den vorbereiteten Wickel satt auf die ge-

wünschte Körperstelle auflegen und ihn, je nach Körperstelle, zum Beispiel mit einer alten Strumpfhose oder einem engen Shirt befestigen. Achtung: Wird die Wärme, wenn der Wickel satt am Körper liegt, als zu stark empfunden, den Wickel noch einmal lösen. Der Kartoffelwickel kann solange angewendet werden, wie er als angenehm empfunden wird.

Wichtig

Jeder Mensch empfindet die Anwendung von Wickeln auf seine Art. Die Temperatur soll auf die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.