

Halswickel bei Halsschmerzen – so geht´s:

Wenn der Hals weh tut oder die Lymphknoten im Halsbereich geschwollen sind, gibt es ein einfaches und gleichermaßen effektives Hausmittel, das schon zu Zeiten unserer Großeltern seine Wirkung gezeigt hat: der Halswickel.

Warme Wickel eignen sich eher zur Schleimlösung oder wenn die Halsschmerzen länger andauern und Wärme wohltuend ist.



Zwiebelwickel

Hier kommen die entzündungshemmenden Eigenschaften der Heilpflanze Zwiebel sehr gut zur Geltung. Für den Wickel werden 2 bis 3 Zwiebeln kleingehackt, in ein Küchentuch geschlagen und erwärmt. Danach das Tuch um den Hals schlingen und zusätzlich mit einem wärmenden Schal umwickeln.



Kartoffelwickel

Heiße Pellkartoffeln in ein längs gefaltetes Küchentuch legen und mit einer Gabel zerdrücken. In das Küchentuch einschlagen, um den Hals legen (nicht ZU heiß) und mit einem Schal zusätzlich den Hals einwickeln. So lange aufliegen lassen, bis der Wickel abgekühlt ist.



Quarkwickel

Ungefähr 200 Gramm Magerquark auf ein Küchenhandtuch streichen, einschlagen und um den Hals legen. Darüber auch hier ein wärmendes Handtuch oder einen zusätzlichen Schal darum wickeln. Nach 2 bis 3 Stunden, wenn der Wickel nicht mehr angenehm kühlend ist, kann er entfernt werden.



Zitronenwickel

Eine ungespritzte Biozitrone mit einer Gabel außen einstecken und danach in Scheiben schneiden. In ein Küchentuch einschlagen und die Scheiben andrücken, damit Saft austritt. Danach den Wickel um den Hals legen und mit einem zusätzlichen Tuch oder Schal fixieren. Etwa eine Stunde kann der Wickel am Hals belassen werden.

