

Zitronenhalswickel bei Halsschmerzen

Ihr braucht:

- 1x Zitrone
- 1x Mulltuch oder Geschirrtuch
- 1x Wollschal



Bildquelle: <https://www.elfenkindberlin.de/bei-halsschmerzen-zitronenwickel/?cookie-state-change=1570963810850>

Diese Bilder zeigen dir wie du den Halswickel selbst herstellst. Aber bitte mit Vorsicht genießen. Viele Menschen mit sehr empfindlicher Haut reagieren mit Hautreizungen wie Rötungen und Brennen. Deshalb regelmässig, vor allem bei der ersten Anwendung das Hautbild kontrollieren. Falls du reagierst, sollte als Alternative ein Quark, Kartoffel oder Leinsamenwickel angewendet werden.

Die Aufgabe des Halswickels sieht so aus:

- Ein kalter Halswickel zieht überschüssige Wärme aus dem entzündeten Hals und eignen sich bei heißen, brennenden Halsschmerzen.
- Warme Halswickel werden meist als erstes eingesetzt. Die Wärme wirkt durchblutungsfördernd und löst Schleim
- Die Wärme unterstützt die körpereigene Wärmeproduktion

- Quarkwickel enthalten Milchsäurebakterien, die antibakteriell und abschwellend wirken. Zudem wirkt er angenehm kühlend. Der Quark könnte auch nur mit einer Kompresse auftragen werden
- Zitronenwickel wirken schmerzlindernd. Sie warm und kalt angewendet werden. Ich mag eher warm wenn ich Halsschmerzen habe
- Um euren Hals warm zu halten, hilft es natürlich, einen Schal zu tragen, auch über den Wickel in der Kompresse. Wer die Wolle nicht verträgt kann ein Seidentuch nehmen.

Nun wünsche ich dir und deinen Liebsten gute Besserung und hoffe deine Halsschmerzen sind bald verflogen

