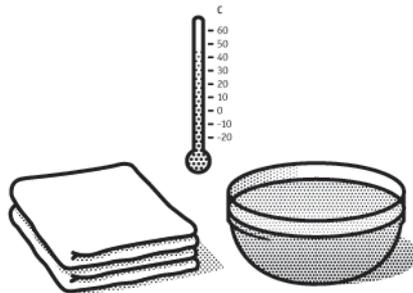




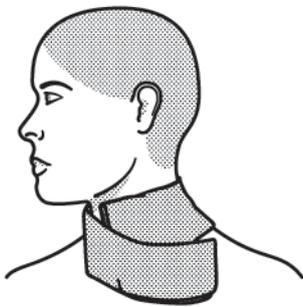
**1** Ein feuchtwarmer Halswickel wirkt wohltuend bei Halsschmerzen und Heiserkeit. Wenn Sie zudem frösteln und kälteempfindlich sind, eignet sich das Hausmittel besonders gut.



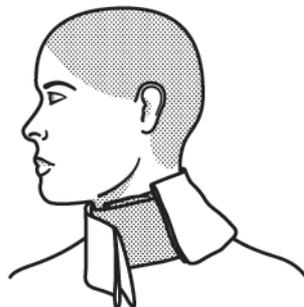
**2** Stellen Sie eine Schüssel mit warmem Wasser (40-45 Grad) bereit. Außerdem benötigen Sie ein Leinen- oder Baumwolltuch (Geschirrtuch) mit mindestens der doppelten Breite Ihres Halses, ein kleines Frotteetuch und einen Schal oder ein Wolltuch.



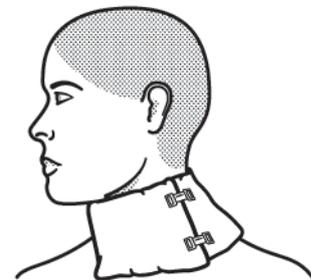
**3** Tauchen Sie das Leinen- oder Baumwolltuch ins Wasser und wringen es dann so weit aus, dass es noch nass ist, aber nicht mehr tropft.



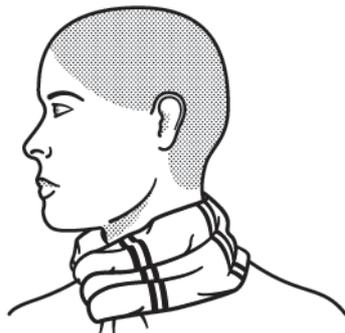
**4** Schlagen Sie das Innentuch so ein, dass es ungefähr handbreit ist und legen es dann möglichst faltenfrei um Ihren Hals. Gehen Sie dabei bitte zügig vor, damit das Tuch nicht auskühlt.



**5** Wickeln Sie jetzt das Frotteetuch um das Innentuch. Achten Sie darauf, dass das trockene Außentuch die Innenlage oben und unten reichlich überdeckt.



**6** Befestigen Sie das Frotteetuch mit Verbandsklammern oder Pflasterstreifen. Der Wickel sollte so dicht angelegt werden, dass keine kühle Luft an das nasse Tuch gelangt - aber nicht zu stramm, da sonst Blutgefäße abgedrückt werden können.



**7** Als dritte Lage wird zum Schluss der Schal oder das Wolltuch um den Wickel geschlungen. Ruhen Sie während der 30-60 Minuten, die Sie den Wickel tragen, aus – im Bett oder auf dem Sessel – und halten Ihre Füße warm.

### Was ein Halswickel bewirkt

Ein feuchtwarmer Halswickel kurbelt die Durchblutung an und unterstützt so den Heilungsprozess bei Halsschmerzen und Heiserkeit. Er ist vor allem dann empfehlenswert, wenn die Entzündung schon etwas älter ist, die Beschwerden also bereits seit ein paar Tagen bestehen. Bei einer akuten Halsentzündung mit starken Schmerzen kann auch ein kalter Halswickel Linderung bringen. Hier wird als innere Schicht ein mit kühlem Wasser getränktes Tuch für 20-40 Minuten umgelegt.

Ansonsten ist das Vorgehen das Gleiche wie beim feuchtwarmen Wickel. Welche Variante Sie wählen, entscheidet letztlich Ihr Befinden. Wenn Sie warme Getränke als angenehm empfinden und Ihnen kalt ist, empfiehlt sich in jedem Fall ein feuchtwarmer Halswickel. Er kann zwei- bis dreimal täglich angewendet werden.