

Leinsamenwickel

Bei Sinusitis (Stirn-/Kieferhöhlenentzündung)

Die Leinsamenkomresse ist sehr hilfreich bei Sinusitis / **Nasennebenhöhlenentzündung**. Hier ist der normale Abfluss des Schleimes und Eiters meistens beeinträchtigt, weil die Schleimhäute aufgequollen sind und sich dadurch die feinen Öffnungen zur Nase hin verschliessen. Die Wärme ermöglicht das Durchgängig werden der feinen Abflusskanälchen und damit die Entleerung der Nebenhöhlen in Stirn oder/und Kiefer. Der Abfluss des Schleimes und Eiters ist Voraussetzung für die Heilung.

- **Viel Flüssigkeit in Form von Wasser, Tee oder Suppe zu sich nehmen, damit sich der Schleim verflüssigen kann.**
- **Nasentropfen mit physiologischer Kochsalzlösung**
- **Inhalation mit Salz und Kräutern, z.B. Kamille, Thymian oder Melisse**
- **Nackermuskulatur entspannende Massnahmen wie eine Massage mit wärmender Salbe**
- **Frische Luft durch Spaziergänge und regelmässiges Lüften der Räume**
- **Sinupret forte Dragées (pflanzliches Arzneimittel)**

Wickelanleitung

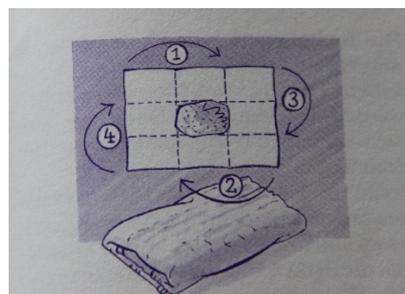
150g Leinsamen

Haushaltspapier

4-5 kleine, dünne Baumwolltücher oder Haushaltspapier

Rohwolle falls vorhanden, Wolltuch, Mütze oder Stirnband

2 Wärmeflaschen zum Warmhalten der Kompressen



Leinsamen mit etwas Wasser (1 Teil Leinsamen, knapp 2 Teile Wasser) in der Pfanne zum Kochen bringen und unter rühren zu einem Brei einkochen. Brei fingerdick mittig auf das Haushaltspapier streichen und zu einer Komresse (Päckli) formen. Weitere Kompressen vorbereiten und zwischen 2 Wärmeflaschen warmhalten. Diese neben sich ins Bett legen, so dass sie mühelos griffbereit sind. Nun legst Du eine Komresse so warm wie möglich auf die schmerzhafteste Stelle (über und beidseitig der Nase bei Kieferhöhlenentzündung oder auf die Stirn bei Stirnhöhlenentzündung) und bedeckst diese mit dem Wolltuch. Sobald es abkühlt, nach ca. 5 Minuten durch ein frisches, inzwischen warmgehaltenes ersetzen. Insgesamt wechselst Du die Leinsamenkompressen eine halbe Stunde lang. Anschliessend bleibst Du mindestens ½ -1 Stunde im Bett und vermeidest jede Zugluft.

Vorsicht: Nasenduschen sind bei einer akuten Sinusitis zu unterlassen. Sie verteilen die Bakterien zusätzlich. Bei Verschlimmerung der Schmerzen oder weiteren Symptomen wie Ohrschmerzen, Kopfschmerzen oder Fieber muss ein Arzt konsultiert werden.

Dieser Leinsamenwickel findet auch Anwendung bei:

Husten/Bronchitis als Brustwickel zum lösen des Schleimes in den Bronchien.

Buchempfehlung: Wohltuende Wickel von Maya Thüler ISBN: 978-3-908539-01-8