

Eine Packung Topfen und ein sauberes Baumwolltuch, mehr braucht es nicht, um mehr als ein Dutzend Beschwerden wieder in den Griff zu bekommen.

Der Topfenwickel ist ein seit Jahrhunderten bekanntes Hausmittel, und im Gegensatz zu vielen anderen Rezepten aus „Großmutter's Apotheke“ steht er bis heute bei vielen Ärzten hoch im Kurs. „Topfen wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend, entspannend, leitet Hitze aus und wirkt sanft Fieber senkend“, bestätigt Dr. Petra Zizenbacher, Allgemeinmedizinerin und Expertin in der Naturheilkunde.

Das Geheimnis seiner Wirkung hat die Wissenschaft mittlerweile gelüftet. „Im Topfen ist Milchsäure. Kommt sie mit der Haut in der Berührung, beginnt ein Milchsäureprozess. Durch die Milchsäure werden die Poren in der Haut geöffnet. Die Milchsäure dringt in das Gewebe ein, und reizt es ein wenig. Das fördert die lokale Durchblutung. Entzündungsstoffe werden durch das saure Milieu der Milchsäure in den Topfen abgeleitet, dort gebunden und aus dem Gewebe gezogen.“ Schließlich senken die Feuchtigkeit und die Kühle des Topfen die Temperatur des Gewebes. Das wirkt abschwellend und schmerzlindernd.

Die Liste der Beschwerden, die mit einem Topfwickel gelindert oder geheilt werden können, ist überraschend lang. „Bekannt ist die Topfenanwendung bei Gelenksentzündungen wie Arthritis. Er hilft aber auch bei Zerrungen, Verstauchungen oder Blutergüssen. Haben Kinder Halsweh, Husten oder Bronchitis ist eine Auflage mit körperwarmen Topfen hilfreich. Mütter, die nach der Geburt an einer Brustentzündung leiden oder Schmerzen beim Einschuss der Muttermilch haben, können sich mit Topfenwickel helfen“, verrät Dr. Zizenbacher. Weitere Einsatzgebiete des Topfens sind Insektenstiche, Schwellungen und Venenentzündungen. Nur beim Sonnenbrand ist Vorsicht geboten. Während leichte Rötungen mit Topfen gelindert werden können, gelten schwere Sonnenbrände als Verbrennungen. Sie sollten, ebenso wie offene Wunden oder Entzündungen der Haut, nicht mit Topfen behandelt werden.

Der Fettgehalt des Topfens hat keinen Einfluss auf seine Wirkung. Bei der Temperatur gibt es aber ein paar Kleinigkeiten zu beachten. „Bei ‚kalten‘ Wickeln sollte der Topfen kühl sein, aber nicht direkt aus dem Kühlschrank kommen. Für körperwarme Auflagen kann der Topfen ein paar Minuten zwischen zwei Wärmeflaschen gelegt werden. Man kann den Topfen auch in einen Polsterüberzug oder eine Socke einfüllen. Mit diesem Trick erreicht man, daß der Topfen genau an der Stelle bleibt wo er wirken soll ohne wo anders Brösel zu hinterlassen. Die Auflage läßt sich rasch und einfach erneuern und der Überzug kann einfach gereinigt werden.“

Die Behandlungszeit sollte bei Entzündungen 15 Minuten nicht übersteigen; bei allen anderen Anwendungen kann der Quarkwickel so lange oben bleiben, bis der Topfen trocken ist. Danach die Haut mit lauwarmen Wasser reinigen und bei Bedarf den Wickel wiederholen. Nebenwirkungen gibt es keine.

Gelenks- und Venenentzündung

Das schmerzende, geschwollene Gelenk fingerdick mit kühlem Topfen bestreichen. Danach ein trockenes Tuch oder eine Bandage darüber schlagen; eventuell noch ein weiteres Tuch unter das Gelenk legen. Den Wickel zirka zwanzig Minuten einwirken lassen. Es empfiehlt sich, den Wickel am Ende des Tages zu machen, wenn die betreffende Körperstelle zu Ruhe kommt und nicht mehr viel bewegt wird.

Prellung, Verstauchung, Zerrung, Bluterguss

Auf die schmerzende Stelle den Topfen direkt und fingerdick auftragen. Mit warmen Tüchern umwickeln und für zirka zwei Stunden einwirken lassen.

Halsweh, Husten, Bronchitis

Eine sanfte Therapie vor allem bei Kindern ist der körperwarme Topfenwickel. Dafür kann der Topfen für kurze Zeit zwischen zwei Wärmeflaschen gelegt werden. Danach den Topfen einen Zentimeter dick auf ein sauberes Leintuch aufstreichen und mit der Topfenseite um den Hals wickeln oder auf die Brust auflegen. Darüber noch einen weiteren Schal wickeln oder ein warmes Tuch auflegen. Zwei Stunden einwirken lassen. Bei der Brustpackung wirkt der Topfen schleimlösend.

Insektenstiche

Nach einem Bienen- oder Wespenstich kommt es oft zu starken und schmerzhaften Schwellungen rund um den Einstich. Hier hilft ein kühlender Topfenwickel. Die betroffene Körperstelle fingerdick mit kühlem Topfen bestreichen. Mit einem sauberen Tuch, etwa einem Geschirrtuch aus der Küche, die Stelle umwickeln. Der Topfen kühlt und stillt den Schmerz. So lange einwirken lassen, bis der Topfen trocken ist.

Brustentzündung

Frischgebackene Mütter die aufgrund der einschießenden Milch Brustschmerzen haben oder durch das Stillen des Kindes Brustentzündung haben, können mit einem Topfenwickel die Brust kühlen. und zwar immer dann, wenn das Kind gerade nicht trinkt. Bei starken Entzündungen erwärmt sich der Topfen rasch. In diesem Fall kann die Topfenaufgabe ein paar Mal wiederholt werden. Dafür wird kühler Topfen verwendet. Fingerdick auf die schmerzende Brust auftragen und mit einem sauberen, weichen Tuch abdecken. Zirka zwanzig Minuten einwirken lassen.