

Wickelzusatz Essigwasser



Wer kennt nicht den Begriff der „Essigsocken“! In der Volksheilkunde sowie bei verschiedenen kalten Kneippanwendungen wird der Essig als gängiger Wickelzusatz aufgeführt.

Ich möchte der Frage nachgehen weshalb Essig als Wickelzusatz verwendet wird und einige Erklärungsversuche aufführen.

Essig

Wird aus Alkohol gewonnen oder anders gesagt, Alkohol wird mittels Essigbakterien zu Essig abgebaut. Dazu ist Sauerstoff notwendig.

Essigherstellung

Es gibt verschiedene Herstellungsverfahren.

- Essig aus Essigessenz wird aus einem synthetischen Produkt (Brennholz/Buchenholz, Gas) hergestellt. Es enthält bis max. 25% Essigsäure, ist stark ätzend und ungeniessbar. Dieser Essig ist für naturheilkundliche Zwecke nicht geeignet.
- Gärungsessig wird hergestellt aus alkoholischen Flüssigkeiten wie z.B. Wein, Apfelmost oder Honigwein (Met). Verschiedene Inhaltsstoffe des Ausgangsproduktes bleiben dabei erhalten. Bei Apfelessig z.B. Mineralstoffe (K, Na, Ca) und Vitamine (A, B, C) Fruchtsäure und Pectin.

Speiseessig im Handel enthält zwischen 5 – 6 % Essigsäure und Spuren von Alkohol. Er ist sauer mit einem pH Gehalt von ca. 3,0.

Essig wirkt äusserlich angewendet u.a. desinfizierend, antibakteriell und fungizid. Empfohlen wird eine gute Qualität vorzugsweise bio Ware zu verwenden. Dabei ist auch der Geruch angenehmer.

Geschichte

Essig gilt als ein erprobtes Antibiotikum der Antike. Bereist Hippokrates setzte Essig als Zusatz von Wundverbänden ein und kannte seine desinfizierende Wirkung. In der zeitgenössischen Literatur wird der Essig als Zusatz von fiebersenkenden Wadenwickeln den „Essigsocken“ oder als Beigabe zur Kneipp'schen Waschung oder dem kalten Lendenwickel empfohlen.

Essig im Wickelwasser

Eine kühle Kompresse mit Wasser zubereitet hat die physikalische Eigenschaft dem Körper via Hautkontakt Wärme abzuleiten. Dieses Prinzip wird als wärmeentziehender Wickel/ Kompresse bezeichnet.

Je tiefer die Wassertemperatur, oder je grösser der Temperaturunterschied zur Hauttemperatur je intensiver ist die Reizwirkung der Wärmeableitung.

Essigwasser (mit Gärungsessig ca. 5%) weist im Vergleich zu Wasser durch seine chemische Zusammensetzung eine verlängerte Verdunstungszeit auf. Somit kann die kühlende Wirkung intensiviert werden. Als Zugabe im Wickelwasser wird dadurch die wärmeableitende Wirkung unterstützt und die Reizwirkung gesteigert.

Zusätzlich wird dem Essigwasser eine Unterstützung des Säureschutzmantels der Haut zugesprochen. Durch den Säuregehalt des Essigs wird der schwach saure pH-Wert der Haut (ca. pH 4,5) in seiner Schutzfunktion der Abwehr von Mikroorganismen wirkungsvoll unterstützt.

Bei einer abwehrstärkenden Wirkung, z.B. der kalten Kneipp'schen Waschung oder bei einer fiebrigen Erkrankung ergänzt die Zugabe von Essig sinnvoll die thermische sowie die hautschützende Wirkung. Der Essig bildet einen „Mantel vor Krankheitserregern“.

Fazit: Wird eine verlängerte Kältewirkung gewünscht oder eine Unterstützung des Säureschutzmantels der Haut, kann dem Wickelwasser im Verhältnis bis 1/3 ein biologischer Essig z.B. Apfelessig beigefügt werden.

- Welches sind Ihre Erfahrungen in der Dosierung und der Anwendung von Essigwasser als Wickelzusatz oder zur Waschung?
- Haben Sie zu diesen Ausführungen fachliche Ergänzungen?

Bitte schreiben Sie mir Ihre Erfahrungen oder fachlichen Ergänzungen per Mail unter vreni@brumm.ch. Zu einem späteren Zeitpunkt wird die Rubrik „Aktuelles“ mit Ihren Erfahrungsberichten ergänzt.

Quellenangabe:

Dieter Nentwich, Kräuterweine und Essig, Eigenverlag
Menche N. Biologie-Anatomie-Physiologie, Urban Fischer Verlag 2012
Brumm/ Ducommun, Wickel und Kompressen, AT Verlag 2013
http://kurt.gegenbauer.org/themen/essig_inhalt.htm
<http://essig.co.at>
<http://www.chemie.de/lexikon/Verdunstung.html>

Januar 2017

Vreni Brumm, Bildung und Beratung in der Gesundheitsförderung,
CH – 8703 Erlenbach, www.vrenibrumm.ch