

Kohlwickel

Die Alternative aus der Natur gegen Gelenksbeschwerden

Der Kohlwickel ist eine beliebte Methode aus der Alternativmedizin. Der Kohl **enthält entzündungshemmende Inhaltsstoffe wie Flavonoide und Glycosinolate**. Diese entziehen das Wasser aus dem Gewebe und lassen die Haut schneller Abschwellen.

Studie belegt Wirkung

Forscher der Universität Duisburg-Essen (*Carstens-studie.de*) konnten nachweisen, dass Kohlwickel bei Kniearthrose tatsächlich helfen können. Für ihre Studie teilten sie 81 Teilnehmer im Durchschnittsalter von 65,9 Jahren in drei Gruppen auf:

Die erste Gruppe nutzte Kohlwickel gegen die Schmerzen, die sie vier Wochen lang für ca. 2h am Tag auflegten. Die zweite Gruppe verwendete einmal am Tag ein Schmerzgel und die dritte Gruppe nahm keine besonderen Massnahmen vor.

Das Ergebnis

Nach den vier Wochen hatten sowohl die Kohlwickel als auch das Gel die Schmerzen deutlich gelindert. Allerdings wurde die Beweglichkeit des Knies in der Wickel-Gruppe erheblich höher eingeschätzt und nach zwölf Wochen bestätigten sie zudem

eine Steigerung ihrer Lebensqualität. Kein Wunder also, dass **die Forscher den Kohlwickel bei Kniearthrose nur empfehlen können**.

Und so wird der Wickel gemacht:

Waschen und trocknen Sie die Kohlblätter.

Entfernen Sie die dicke Mittelrippe der Blätter und legen Sie die Blätter auf ein warmes, angefeuchtetes Tuch.

Anschliessend zerklopfen (oder walzen) Sie die Blätter, bis der Saft austritt.



Wickeln Sie dann das Tuch um das schmerzende Gelenk und fixieren Sie es mit einer Mullbinde.



Der Wickel nun möglichst lange auf dem Gelenk lassen, am besten über Nacht.