



Die Natur bietet verschiedene Materialien, die Wärme gut aufnehmen und lange speichern können. Vom Feld kommen Dinkel, Rapssamen, Weizen, Dinkelspelzen und Leinsamen (von oben im Uhrzeigersinn).

REZEPT AUS DER NATUR



Wohlige Wärme aus Körnern, Kernen oder Samen kann Muskelverspannungen lösen.

WÄRME AUS KÖRNERN & KERNEN

Ein Wärmekissen hilft bei Verspannungen und anderen Beschwerden. Getreidekörner und Obstkerne dienen dabei als natürliches Füllmaterial. Wenn das Kissen aus dem Ofen kommt, gibt es seine wohltuende Wärme ab.

An kühlen, feuchten Herbsttagen sehnen wir uns nach Wärme. Der Lieblingssessel mit einer kuscheligen Decke oder ein knisterndes Feuer schenken Behaglichkeit und Wohlbefinden. Bei kalten Füßen und Alltagsleiden wie verspannten Schultern und Bauchschmerzen kann ein wärmendes Körnerkissen schnell und unkompliziert Linderung bringen. „Körnerkissen“ ist der gebräuchliche Oberbegriff für mit verschiedenen Materialien gefüllte Stoffsäckchen. Kirschkerne- und Dinkelkissen haben bei uns eine lange Tradition. Heute nutzt man weitere Naturstoffe, um die heilende Wärme zu speichern (siehe Infotext auf Seite 123). Getreidekörner, Obstkerne und einige Samen besitzen die Eigenschaft, Wärme – oder auch Kälte – gut aufzunehmen, sie lange zu halten und gleichmäßig wieder abzugeben. Welcher Füllstoff passt, hängt von der Verwendung, aber ebenso von persönlichen Vorlieben ab.

Wärme aufnehmen ...

Auf dem Kachelofen wurden früher die Getreidesäckchen und Schlafmatten erwärmt, wenn durch Kälte und Feuchtigkeit die Gelenke schmerzten oder steif wurden. Heutzutage sind es Backofen und Mikrowelle, bei wenig Wärmebedarf ist ein Heizkörper ausreichend. Im Backofen bei maximal 150 Grad ist das Kissen nach 10–15 Minuten warm. Auf Alufolie legen oder damit umwickeln, um den Stoff zu schützen. Zwischendurch ein- oder zweimal schütteln und wenden. In einer Mikrowelle ist das Kissen wesentlich schneller gebrauchsfertig. Bei 600 Watt zunächst 1 Minute erhitzen, dann eventuell weiter in kurzen Abständen. Metalle gehören nicht in die Mikrowelle. Die passende Erwärmungszeit hängt vom jeweiligen Gerät, der gewünschten Temperatur und der Größe des Kissens ab. Für eine gleichmäßige Wärmeaufnahme ein kleines Glas Wasser in den Backofen oder die Mikrowelle stellen. Wenn das Kissen erwärmt ist, kurz durchkneten und die Temperatur testen. Vor der nächsten Benutzung das Kissen immer ganz auskühlen lassen.

... und langsam abgeben

Wärme entspannt Körper und Geist. Die Anwendung von Wärme zählt zu den ältesten Heilmethoden. Jeder kennt die wohltuende Wirkung bei kalten Füßen und steifem Nacken. Wärmekissen sind ein bewährtes Hausmittel bei Muskelkater, Hexenschuss und Rheuma. Die sanfte Wärme regt Stoffwechselprozesse und die Durchblutung der Haut und Muskulatur an. Sie dringt etwa zwei Zentimeter ins Gewebe ein und wirkt entkrampfend auf die darunterliegende Muskulatur.

Atemwegserkrankungen und Menstruationsbeschwerden können so gelindert werden. Um eine bestimmte Wirkung zu unterstützen, können 1–2 Tropfen ätherisches Öl auf den Kissenbezug oder ein Tüchlein gegeben werden, z. B. Lavendelöl zur Schlafförderung. Wärmekissen sind geeignet für Kinder ab dem 1. Geburtstag. Bei Zahn- oder Ohrenschmerzen den Kopf auf ein leicht temperiertes, feinkörniges Wärmekissen oder ein Kräuterkissen betten. Gefüllte Kuscheltiere bessern Bauchweh und Blähungen, Wärmeschuhe halten Kinderfüße warm. Auch abgekühlt werden die Kissen nicht zu einem Fremdkörper wie eine herkömmliche Wärmflasche, die zudem undicht werden kann. Das Kissen immer nur so warm und so lange auflegen, wie es als angenehm und lindernd empfunden wird. Warme Auflagen nicht anwenden bei akuten Verletzungen, Entzündungen, Herz-Kreislauf-Schwäche und Fieber. Vorsicht ist geboten bei kleinen Kindern und alten Menschen.

Auch als Kältekomresse

Kälte wirkt gegen Entzündungen und Schwellungen. Ein gekühltes Kissen zieht die Blutgefäße zusammen, lindert Kopf- und Zahnschmerzen, wirkt abschwellend bei akuten Gelenkschmerzen, Verstauchungen, Prellungen, Bluterguss und Wadenkrampf. Es beruhigt die Haut bei Sonnenbrand und lindert den Juckreiz nach einem Insektenstich. Das durch eine Plastiktüte vor Feuchtigkeit geschützte Kissen für etwa eine Stunde in den Gefrierschrank legen, Spelzkissen in den Kühlschrank legen. Die Kissen fühlen sich direkt auf der Haut angenehmer an als ein Eis- oder Gel-Kühlbeutel. Als Füllstoff für Kühlkissen werden die winzigen Samen des Fuchsschwanzgewächses Amaranth besonders empfohlen.

Fruchtkerne als Füllmaterial: Neben den großen, leichten Kirschsteinen (unten) gibt es anschniegsame winzige Kerne. Aufgrund ihres hohen Ölgehaltes speichern sie Wärme sehr gut: im Uhrzeigersinn Kirschen, Johannisbeeren, Holunderbeeren, Himbeeren und Weintrauben.

Aus dem Garten: Kirschen und Kerne

Am Kaiserstuhl soll das Kirschkernkissen „erfunden“ worden sein, einer Region, in der viele Kirschen angebaut werden. Gleichzeitig gilt die „trockene Wärmflasche“ als altes Schweizer Hausmittel. Kirschen gehören zum Steinobst. Der Kirschstein besteht aus Holz, ähnlich hart wie Eiche. Holz speichert Energie länger als Wasser. Kirschkernkissen erkalten deshalb langsamer als eine mit Wasser gefüllte Wärmflasche, jedoch etwas schneller als mit anderen Stoffen gefüllte Kissen. Die hohlen Kirschkerne sind leichter

als Getreidekörner. Das griffige Kirschkernkissen eignet sich zum Massieren einzelner Körperteile und bei Gicht oder Rheuma zur Hand- und Fußgymnastik. Kinder spielen gern mit den runden Kernen. Kirschkerne sind unempfindlicher gegen starke Erwärmung als Getreide, können jedoch mit der Zeit auch brüchig und somit scharfkantig werden. Sehr gute Wärmespeicher sind aufgrund des hohen Ölgehaltes die teilweise winzigen Kerne von Weintrauben, Johannis- und Holunderbeeren, Erdbeeren und Himbeeren, die seit einigen Jahren



Dinkelkissen haben bei uns eine lange Tradition. Zu Recht – das „Urgetreide“ hat unter den Getreidekörnern die besten Wärmespeicherqualitäten. Die Spelzen des Dinkels sind ein leichter, gut formbarer Füllstoff für stützende Kissen.

angeboten werden. Wenn ein Kissen mit Obstkernfüllung die ersten Male aus dem Ofen genommen wird, erinnert es mit seinem dezent fruchtigen Duft an den vergangenen Sommer.

Dinkel – vom Feld ins Kissen

Die alte Weizenart Dinkel war bei uns bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts sehr verbreitet. Beim „Dinkelkissen“ kann man zwischen dem ganzen Korn und den Spelzen wählen, der auch als Spreu bezeichneten äußeren Kornhülle. Das volle Korn speichert Wärme besser und länger, macht das Kissen aber härter und schwerer. Wer das leise raschelnde Geräusch mag, nimmt Dinkel- und Spelzkissen auch als Kopfkissen im Bett oder als Lagerungskissen. Das Kissen stützt Kopf und Nacken, die Körner haben eine massierende Wirkung und die Muskulatur entspannt. Spelzkissen können im Backofen 10 bis 15 Minuten bei 50 bis 100 Grad erwärmt werden. Spelzen sind atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend, sodass der Körper gewärmt und gut durchblutet wird, man aber trotzdem nur wenig schwitzt.



Zum Selbernähen: Der waschbare Bezug unseres Wärmekissens ist mit einem Hotelverschluss und Bändern versehen. Das Innenkissen ist in mehrere Kammern unterteilt. Die genaue Anleitung können Sie unter www.landlust.de herunterladen. Oder Sie können sie bei der Landlust-Redaktion gegen einen mit 0,58 Euro frankierten, adressierten Rückumschlag bestellen.

Samen von Ölpflanzen

Feinkörnige Füllstoffe sind die kugelförmigen, schwarzen Samen des im Sommer leuchtend gelb blühenden Rapses und die dunkelbraunen flachen Leinsamen, die Samen des Leins, auch Flachs genannt. Durch den Fettanteil von etwa 40% sind beide sehr gute Wärmespeicher. Ein warmes Rapskissen duftet nach frischem Heu oder Stroh.

FÜLLSTOFFE FÜR WÄRMEKISSEN

- **Getreidekörner:** u. a. Dinkel, Weizen, Roggen, Hirse und Getreidespelzen: Dinkel, Hirse, Buchweizen
- **Fruchtkerne:** u. a. Kirschsteine, Kerne von Weintrauben, Johannisbeeren, Holunderbeeren, Erdbeeren und Himbeeren
- **Ölsaaten:** Leinsamen, Rapsamen

BEZUGSQUELLE

Wärmekissen und Füllstoffe sind erhältlich in gut sortierten Reformhäusern, Bioläden, Apotheken, Bettenfachgeschäften, auf Märkten und im Versandhandel, z. B. bei www.herbalind.com, Tel.: 0 28 72/9 27 60.

TIPPS FÜR WÄRMEKISSEN

- Je feiner das Füllmaterial, desto besser schmiegt sich das Kissen an eine bestimmte Körperpartie.
- Feines Füllmaterial eignet sich für Flächenwärme im Rückenbereich, z. B. als Unterlage im Bett.
- Das Kissen trocken und luftig aufbewahren. Spelzkissen sollten regelmäßig aufgeschüttelt werden. Das Füllmaterial bei häufiger Anwendung nach etwa einem Jahr austauschen.
- Der Bezugsstoff sollte wegen der Erwärmung aus Leinen oder Baumwolle sein und wie der Füllstoff schadstoffgeprüft.
- Die Unterteilung größerer Kissen in mehrere Kammern verhindert das Verrutschen des Füllmaterials.
- Neben den universal zu verwendenden quadratischen oder länglichen Wärmekissen in verschiedenen Größen gibt es speziell geformte Nackenhörnchen, Wärmegürtel mit Bändern oder Klettverschlüssen, Fußwärmer u. v. m.

■ Text: Birgit Brokamp, Fachliche Beratung: Elke Heilmann-Wagner, Fotos: Heinz Duttmann