

Kältegefühl und Kaltschweißigkeit bei Fieber unter Corona: Ingwer-Wickel können dabei Wunder bewirken – eine First-Person Fallschilderung mit Literaturübersicht.

David Martin

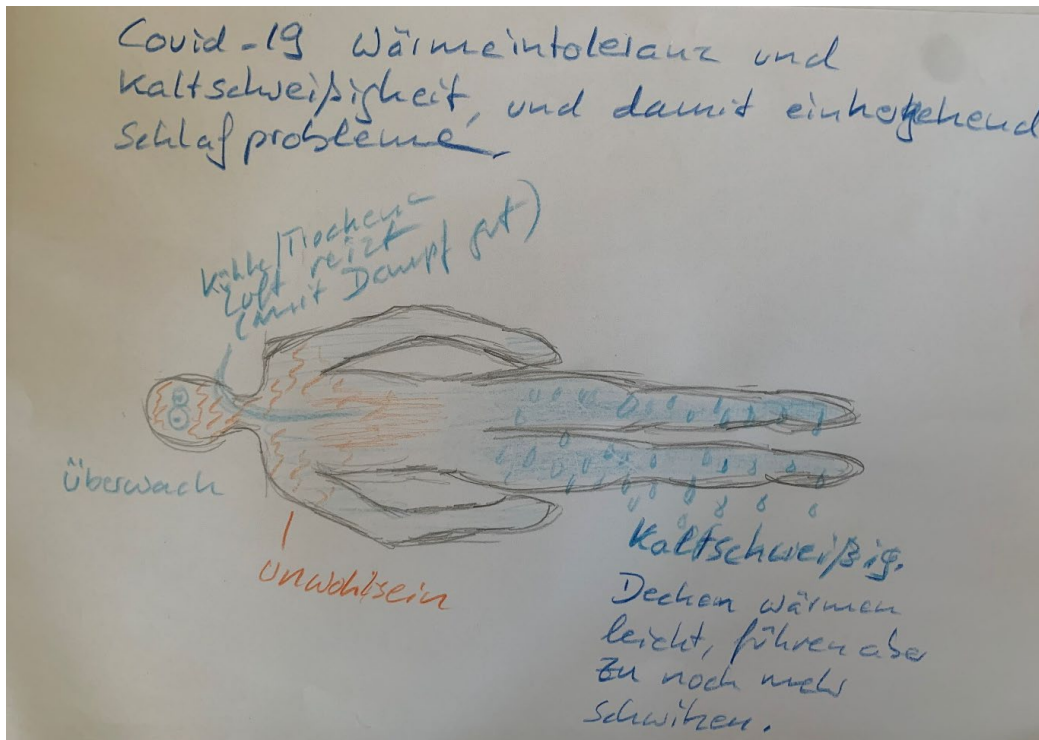
Eine der unangenehmsten Erfahrungen, die ich während meiner eigenen Corona-Erkrankung (Delta-Version) machen durfte, war ein Kältegefühl am ganzen Körper. Das besonders unangenehme dabei war, dass mehr Zudecken nicht geholfen hat, denn dann bekam ich sofort Schweißausbrüche, wurde aber nicht wärmer. Ich hatte also die Wahl zwischen kalt oder kalt und schweißig. Meine Solltemperatur schien unter meiner Wohlfühltemperatur herabgesetzt zu sein. (Das spricht dafür, dass Solltemperatur und Wohlfühltemperatur von zwei unterschiedlichen Zentren reguliert werden.)

So kommt man schlecht zur Ruhe oder in den dringend benötigten Schlaf. Es gibt sogar eine Studie, die zeigt, dass man mit kalten Füßen weniger gut einschlafen kann (1), was meiner Erfahrung entspricht. Ein warmes Bad brachte etwas Linderung, weil man dann immerhin während des Badens das eigene Schwitzen weniger merkt, aber das hielt nicht an.

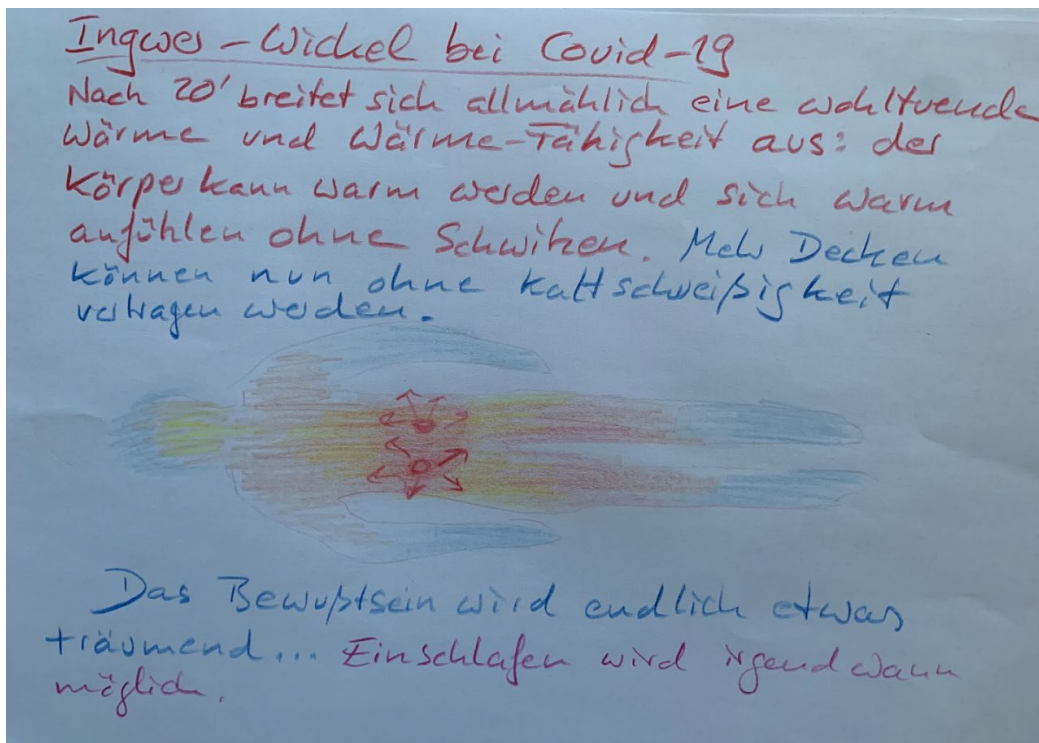
Nach eineinhalb Tagen in diesem miserablen Zustand erinnerte ich mich an die Kurse, in denen ich die Teilnehmer selber Ingwer-Wickel habe ausprobieren lassen: die meisten berichteten von einem lang anhaltenden, sich stark ausbreitenden Wärmegefühl, obwohl man von außen wenig Unterschied in der Hautwärme merkt. Studien meines Freundes Dr. Jan Vagedes haben auch gezeigt, wie Ingwer ein Wärmegefühl erzeugen kann, sowie auch Schlaf und Vitalität unterstützen kann (2–6).

Ingwer-Wickel kann jeder zu Hause machen: Ingwer fein reiben, sodass man ungefähr 6 Esslöffel voll davon hat. Auf einem Küchentuch auf einem ca. zwei Handflächen großen Areal verteilen. Das Tuch so falten, dass die Haut durch eine Tuchsicht vom Ingwer getrennt wird und dieses auf ein Handtuch legen. Das Handtuch mit dem Ingwertuch drauf so auf das Bett legen, dass wenn man selber im Bett liegt, man mit dem Rücken auf dem Ingwertuch liegt, und zwar mit dem Teil des Rückens der sich unterhalb der unteren Ränder der Schulterblätter befindet, also die Gegend, in der sich das untere Pol der Lungen und die Nieren befinden. Das Handtuch um sich stramm wickeln und sich gut zudecken, auf warme Füße, ggf. mit Wärmflasche, achtend. Das Ganze kann man auch mit einem richtigen Wickelset machen und/oder mit Ingwerpulver (siehe dazu <https://www.pflegevademecum.de/> Insgesamt)

Genau das habe ich gemacht. Nach ca. 20 Minuten verbreitete sich die bekannte Ingwerwärme in meinem Körper, von der Gegend der Nieren ausgehend, und damit auch ein enorm erlösendes Wohlbefinden, zeitgleich reduzierte sich die Kaltschweißigkeit. Meine Wärmetoleranz stellte sich wieder ein. Noch waren meine Beine und Füße kaltschweißig, so dass ich, nachdem die Wärmetoleranz im Rumpf wiederhergestellt war, den Wickel auf meine Oberschenkel verschob, damit sich auch in den Beinen die Wärme von Innen ausbreiten konnte.



Abbild 1: Zeichnung vom Autor über seinen Zustand vor dem Ingwerwickel: Wärmeintoleranz und Kaltschweißigkeit, und damit einhergehende Schlafprobleme. Der Kopf ist überwacht. Kühle oder trockene Luft reizt die Atemwege (hier hilft es, mit einem Wasserkocher mit offenem Deckel Dampf im Zimmer zu produzieren). Der Rest des Körpers fühlt sich unwohl und kaltschweißig. Decken wärmen leicht, aber führen zu noch mehr Schwitzen.



Abbild 2: Zeichnung vom Autor über seinen Zustand nach dem Ingwerwickel. Nach 20 Minuten breitet sich allmählich eine wohltuende Wärme und Wärmefähigkeit bis Wärmetoleranz aus: der Körper kann warm werden und sich warm fühlen ohne Schwitzen. Mehr Decken können nun ohne Kaltschweißigkeit getragen werden.

Noch nie war ich so dankbar dem Ingwer gegenüber. Ich schlief ein. Der wärmetolerante Zustand hielt einige Stunden an. Danach musste der Ingwerwickel wiederholt werden. Am nächsten Tag entwickelte ich am Nachmittag hohes Fieber, zwei Wochen nach dem ersten Fieber. Ich pflegte dieses Fieber intensiv: hielt mich warm, trank viel Warmes, aß nichts bis auf ein wenig Brühe und verzichtete auf jede gedankliche oder sonstige Tätigkeit. Am folgenden Tag war meine Wärmetoleranz wieder nachhaltig normalisiert und ich hatte das Gefühl: jetzt habe ich Corona überwunden, jetzt geht es nur noch um Genesung. So war es auch – nach zwei Wochen waren der leichte Kopfschmerz und der hartnäckige Husten weg (hier haben 6 Tage in den Bergen und Ingwerwickel jeden Abend sehr geholfen).

Die leichten Kopfschmerzen tauchten noch für einigen Wochen bei Schlafmangel und Überarbeitung wieder auf. Hier hilft übrigens ein Senfmehl-Fußbad sehr, siehe dazu auch <https://www.pflege-vademecum.de/>

Literatur:

1. Kräuchi K, Cajochen C, Werth E, Wirz-Justice A. Warm feet promote the rapid onset of sleep. *Nature*. 1999;401(6748):36–37.
2. Vagedes J, Kuderer S, Helmert E, Kohl M, Beissner F, Szöke H, et al. Warm Footbaths with *Sinapis nigra* or *Zingiber officinale* Enhance Self-Reported Vitality in Healthy Adults More than Footbaths with Warm Water Only: A Randomized, Controlled Trial. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2021;2021.
3. Vagedes J, Kuderer S, Helmert E, Vagedes K, Kohl M, Szöke H, et al. The immediate effect of *Sinapis nigra* and *Zingiber officinale* as thermogenic substances during footbaths: A Randomized Controlled Cross-over Trial. *Complement Med Res*. 2021;
4. Vagedes J, Kuderer S, Vagedes K, Hiller S, Beissner F, Szöke H, et al. Increasing Warmth in Oncological Patients: A Randomized Controlled Cross-Over Pilot Trial Examining the Efficacy of Mustard and Ginger Footbaths. *Integr Cancer Ther*. 2021;20:15347354211058448.
5. Vagedes J, Kuderer S, Vagedes K, Szöke H, Kohl M. Effects of footbaths with ginger powder on sleep quality in insomnia. *Eur J Integr Med*. 2021;48(December).
6. Vagedes J, Helmert E, Kuderer S, Müller V, Voegelé P, Szöke H, et al. Effects of footbaths with mustard, ginger, or warm water only on objective and subjective warmth distribution in healthy subjects: a randomized controlled trial. *Complement Ther Med*. 2018;41:287–294.