

Kirschsteinkissen bei Bauchweh

Das Kirschsteinkissen ist ein uraltes Hausmittel. Es ist eine sehr gute Alternative zur herkömmlichen Wärmeflasche. Das Kirschsteinkissen wird auch als „trockene Wärmeflasche“ bezeichnet. Da kein heisses Wasser auslaufen kann, ist das Kissen sehr gut für Säuglinge geeignet. Die Wirkungsweise beruht darauf, dass sich der absolut trockene Kirschstein mit Hitze auflädt und diese Wärme über einen langen Zeitraum ganz gezielt an die betroffene Körperstelle abgibt, was wohltuend und entspannend wirkt. Hinzu kommt, dass sich das Kissen nicht so stark auskühlt wie eine herkömmliche, mit Wasser gefüllte Wärmeflasche. Das Kissen eignet sich auch sehr gut, um ein Kinderbettchen vorzuwärmen oder für die Bauchmassage von Babys und Kleinkindern. Als „Bauchwehkissen“ können Sie die Beschwerden Ihres Babys lindern indem sie den kleinen Bauch mit den Kirschkernen sanft massieren und so den Abgang der Blähungen fördern. Zusätzlich eignet sich für die Bauchmassage zum Beispiel das „Baby-Bäuchlein-Öl“ von Weleda (erhältlich in Drogerien und Reformhäusern).

Das Kirschsteinkissen wird am besten im Backofen/Kachelofen bei 50°C für ca. 7 min. aufgeheizt. Bei weniger Wärmebedarf und für Säuglinge reicht es, das Kissen zwischendurch auf einen warmen Heizkörper zu legen. Sie können das Kirschsteinkissen ausserdem zusammen mit einer Tasse Wasser in der Mikrowelle (1 Minute bei 600 Watt) erwärmen.

Zur Anwendung als Kältekompressen kühlt man das Kissen im Gefrier- oder Kühlschranks entsprechend ab. Damit das Kissen nicht nass wird, sollte es vorgängig in einen Plastiksack gelegt werden.