

Wollige Wohltat für den Körper

Schafwolle lindert Ohrenweh und hilft bei wunder Haut, Bronchitis oder Gelenkbeschwerden. Grund dafür ist der natürliche Fettgehalt.

Vor einiger Zeit hatte Ursi Lussmann aus Erstfeld UR eine Mittelohrentzündung. Sie nahm ein Stück Schafwolle, formte zwei Kügelchen daraus und steckte diese in die Ohren. Bald ging es ihr besser. Schafwolle sei in ihrer Familie seit langem ein beliebtes Hausmittel, sagt Ursi Lussmann: «Früher gab mir meine Mutter jeweils ein Kissen, das mit der rohen Wolle unserer Schafe gefüllt war. Dann besserte das Ohrenweh bald.» Heute nützt das Hausmittel auch Ursi Lussmanns Sohn David, der anfällig für Ohrenbeschwerden. Der 11-Jährige schläft wenn



MEIKE HANNE SEELE/EX-PRESS

David Lussmann: Schafwolle hilft ihm bei Ohrenschmerzen

immer möglich auf seinem Schafwollkissen.

Wollwachs: Auch in Hautsalben enthalten

Schafwolle lindert Gelenk- und Rückenschmerzen, Verspannungen, Husten und

Bronchitis. Sie bessert Ekzeme und wunde Haut – zum Beispiel den Babypo oder die schmerzenden Brüste stillender Mütter. Eine Auflage mit Schafwolle hilft bei Blasenentzündungen, Mensbeschwerden und Bett-nässen. Auch bei Druckstel-

len an den Füßen – etwa von den Wanderschuhen – ist die Wolle hilfreich.

Grund ist der fettige Wollwachs, das Lanolin. Hersteller verwenden den natürlichen Wirkstoff auch in medizinischen Salben gegen wunde, rissige Haut oder Ekzeme. Denn Wollwachs bindet die Feuchtigkeit in den oberen Hautschichten. So können Wunden besser heilen und die Haut bleibt geschmeidig, wie Studien gezeigt haben. Zudem wirkt Wollwachs gegen Bakterien und Entzündungen. Er ist ungiftig und oft Bestandteil von Naturkosmetik.

Anni Zraggen vom Verein Puri-Wullä, einem Zusammenschluss von Urner Bäuerinnen, sagt: «Am besten eignet sich Wolle vom Sommer, wenn die Schafe auf der Alp

waren.» Dann seien die Fasern sehr lang und hätten «Sonne getankt». Im Herbst schneidet sie die Wolle vom Rücken der Schafe, befreit sie vom Schmutz und kämmt sie. Waschen sollte man die Wolle nicht, denn nur so bleibt der Wollwachs vollständig erhalten.

Die unbehandelte Wolle ist sehr gut verträglich

Schafwolle hat weitere Vorteile: Sie hält trocken und wärmt angenehm. Peter von Blarer, Leiter der Heilpraktikerschule Luzern: «Die feinen Fasern der Wolle stimulieren die kleinen Blutgefäße. Das wärmt und versorgt das Gewebe besser mit Nährstoffen.» Er hat Schafwolle erfolgreich bei Patienten eingesetzt, zum Beispiel bei Tennisellbogen, Rücken- und Ohrenweh.

Die Anwendung ist einfach: Man macht mit dem Wollvlies einen Wickel. Oder man legt ein Stück auf die betroffene Stelle und fixiert es wenn nötig mit Pflaster, einer elastischen Binde oder den Kleidern. «Allergien treten selten auf», so von Blarer. «Selbst Menschen, die Kleider aus Wolle schlecht vertragen, haben meist keine Mühe mit der unbehandelten Schafwolle.» Sollte die Wolle zu stark kratzen, kann man sie in ein Seidentuch oder eine Gaze einfassen. So der Tipp der Berner Pflegefachfrau Doris Mischler, die in ihrer Praxis für Körpertherapie mit Schafwolle arbeitet. *Sonja Marti*

KAUFTIPPS

Hausmittel Schafwolle

Das müssen Sie beachten:

- Wolle mit viel Wollwachs bezeichnet man als Heilwolle, Wundwolle oder gekämmte (gekardete) Fettwolle.
- Ungewaschene Wolle riecht nach Schaf. Es gibt auch Heilwolle, die einmal gewaschen ist. Sie riecht weniger stark und enthält immer noch viel Wollwachs.

- 100 Gramm kosten je nach Anbieter zwischen 4 und 35 Franken.
- Kaufen Sie Wolle von Schafen, deren Fell nicht mit chemischen Substanzen behandelt wurde.

Hier können Sie Schafwolle kaufen:

- In einzelnen Sanitätsgeschäften

- Öko-Versandhandel (Waschbär, Hess Natur)
- Alpméd Naturprodukte, Zweisimmen
- Spycher-Handwerk, Schwarzenbach/Huttwil
- Im Internet unter www.urnerschafwollprodukte.ch, www.walliser-landschaf.ch und anderen.
- Bei vielen Schafhaltern direkt und meist günstig.