



Kohlwickel fürs Knie

Hausmittel mit Studienhintergrund, Schritt für Schritt

Der Kohlwickel ist das einzige klassische Hausmittel, das bei Kniearthrose in einer randomisierten Studie untersucht wurde. Vier Wochen tägliche Anwendung linderte den Schmerz stärker als keine Änderung der Behandlung. Der Effekt war klein und blieb unter der Schwelle, ab der ein Unterschied deutlich spürbar ist. Realistisches Ziel ist eine ergänzende Erleichterung, keine Behandlung der Ursache.

Wann sinnvoll

- Bei Kniearthrose mit Schmerz und Steifigkeit
- Bei gereizten, überwärmten Gelenken
- Ergänzend zu Bewegung, nicht statt Bewegung
- Wenn Schmerzmittel oder Gele vermieden werden sollen

Das brauchen Sie

- **1–2 rohe Blätter** Weiß- oder Wirsingkohl
- **Brett und Flasche** oder Nudelholz zum Walzen
- **Binde oder Tuch** zum lockeren Fixieren

So geht's

1. **Blätter vorbereiten:** Harten Mittelstiel herausschneiden.
2. **Walzen:** Blätter aufs Brett legen und mit der Flasche walzen, bis der Saft austritt.
3. **Auflegen:** Dachziegelartig um das Knie legen, mit Binde oder Tuch locker fixieren.
4. **Dauer:** Mindestens 2 Stunden täglich. In der Studie wurde empfohlen, den Wickel über Nacht zu belassen.
5. **Danach:** Knie mit warmem Wasser abwaschen.

Bewertungszeitraum: 4 Wochen, entsprechend der Studiendauer.

Wichtige Hinweise

- Bei Juckreiz, Brennen oder Schwellung während der Anwendung: abnehmen und nicht wiederholen (mögliche Kontaktreaktion auf Kohlgewächse).
- Nicht auf offene oder entzündete Haut auflegen.
- Der Wickel lindert, behandelt aber keine Ursache. Die dauerhafte Verbesserung kommt aus regelmäßiger, angepasster Bewegung.
- Bringt der Wickel nach 4 Wochen keine Erleichterung, lassen Sie ihn weg.

Wann ärztliche Hilfe

Ein Gelenk, das über Tage zunehmend anschwillt, sich stark überwärmt oder rötet, oder Gelenkbeschwerden mit Fieber: bitte ärztlich abklären, nicht weiter wickeln.

Dieses Blatt dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Die genannten Maßnahmen sind keine individuelle Therapieempfehlung; bei Vorerkrankungen, Medikamenteneinnahme oder Unsicherheit bitte ärztlich abklären. Stand: 07/2026



Zur Vertiefung