

# Wadenwickel



## Achtung: nie bei kaltem Körper anwenden!

Der Körper inklusive Hände und Füße müssen warm sein. Fiebernde haben öfters kalte Hände und Füße. Deshalb immer vorher kontrollieren.

### Materialien:

- 2 Baumwolltücher (z.B. Geschirrtücher)
- 2 Woll- oder Frottiertücher
- **Lauwarmes Wasser**, nicht zu kalt, denn das wäre ein zu starker Temperaturschock für den Körper.
- Nach Belieben etwas Essig oder Zitronensaft beimischen. Dies unterstützt die kühlende Wirkung, ist aber nicht nötig.

### Vorgehen

- Tränken Sie ein Geschirrtuch in handwarmem Wasser und wringen Sie es anschliessend gut aus.
- Umwickeln Sie einen Unterschenkel mit dem feuchtwarmen Geschirrhandtuch. Knöchel frei lassen. Die Füße in warme Socken hüllen.
- Damit die überschüssige Feuchtigkeit nicht im Bett landet, wickeln Sie ein trockenes Frottiertuch über das Geschirrtuch.
- Mit dem zweiten Bein ebenso verfahren.
- Erneuern Sie die Wickel nach 10 Minuten und befeuchten Sie dabei die Innentücher wieder mit frischem, handwarmem Wasser. Insgesamt 2–3 Wiederholungen, Fieber messen.