

Wadenwickel / Essigsocken

Material

- 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 mit etwas Essig oder Zitronensaft beimischen. Dies unterstützt die kühlende Wirkung, ist aber nicht nötig.

Achtung:

Nie bei kaltem Körper anwenden! Der Körper inklusive Hände und Füße müssen warm sein. Fiebernde haben öfters kalte Hände und Füße. Deshalb vorher kontrollieren.

Vorgehen

- Tränken Sie ein Geschirrhandtuch in handwarmem Wasser und wringen Sie es anschliessend aus.
- Umwickeln Sie einen Unterschenkel mit dem feuchtwarmen Geschirrhandtuch. Knöchel frei lassen, Füße in warme Socken hüllen.
- Wickeln Sie ein trockenes Frottiertuch (nimmt überschüssige Feuchtigkeit auf) über das Geschirrhandtuch.
- Führen Sie dieselbe Massnahme am anderen Bein durch.
- Erneuern Sie die Wickel nach 10 Minuten und befeuchten Sie dabei die Innentücher wieder mit frischem, handwarmem Wasser. Insgesamt 2–3 Wiederholungen, Fieber messen.



Homöopathie im Städtli
ZUGERSTRASSE 47 | 6330 CHAM
041 783 28 62
HOMÖOPATHIE-IMSTÄDTLI.CH