

# Wadenwickel



1

Für einen Wadenwickel müssen Hände und Füße warm sein. Wenn diese sich kalt anfühlen oder der Kranke friert, dürfen Sie das Hausmittel nicht anwenden.

2

Stellen Sie eine Schüssel mit lauwarmem Wasser und vier Stofftücher bereit. Ideal sind zwei Geschirrtücher aus Baumwolle und zwei normalgroße Frotteehandtücher.



3

Die Wassertemperatur sollte etwa zehn Grad unter der Körpertemperatur des Kranken liegen. Wenn Sie möchten, mischen Sie ein Glas Apfel-Essig dazu.



4

Tunken Sie für jedes Bein ein Geschirrtuch ins Wasser und wringen es dann leicht aus.



5

Umwickeln Sie beide Unterschenkel mit je einem feuchten Tuch, relativ straff und möglichst faltenfrei. Die Tücher sollten vom Knöchel bis zur Kniekehle reichen.



6

Anschließend legen Sie jeweils ein Außentuch trocken um das nasse Innentuch.



7

Damit Bett oder Sofa nicht nass werden, können Sie ein dickes Handtuch als Unterlage verwenden. Wechseln Sie die innere Schicht des Wickels, wenn sie sich körperwarm anfühlt.

