



**UNSER TIPP**

**Essigwickel**

# DURCHFÜHRUNG

## **Zubereitung**

Für die Behandlung mit einem Essigwickel werden zwei Baumwolltücher (z.B. Geschirrtücher) und zwei Frottiertücher benötigt. Dazu braucht man eine Schüssel mit Wasser gibt zwei Esslöffel Essig dazu. Die Wassertemperatur sollte so gewählt werden, dass einen kühlenden Effekt verspürt wird. Damit das Bett nicht nass wird, empfiehlt es sich, ein grosses Frottiertuch unter die Beine zu legen. Als Alternative zum Essig kann auch Lavendel-Essenz verwendet werden.

## **Anwendung**

Die Baumwolltücher werden ins Essigwasser getaucht und anschliessend leicht ausgedrückt. Nun werden die nassen Tücher satt um die Beine gelegt, vom Fussgelenk bis zum Knie. Je nasser die Tücher, umso besser ist die kühlende Wirkung. Über die nassen Baumwolltücher wickelt man die trockenen Frottiertücher. Die nassen Innentücher werden während 30 bis 60 Minuten immer dann gewechselt, bevor sie warm werden (jeweils alle acht bis zehn Minuten). Für eine gute Wirkung sollte die Wassertemperatur jeweils um ca. 3°C gesenkt werden. Entfernen Sie den Wickel rechtzeitig – die Füsse dürfen während der Behandlung nicht kalt werden. Bei Erwachsenen wird die Körpertemperatur vor und nach der ganzen Wi-

ckelanwendung gemessen. Das Fieber sollte durch den Essigwickel nur um 1°C gesenkt werden. Ansonsten kann der Kreislauf zu stark belastet werden. Bei Kindern wird die Körpertemperatur alle zehn Minuten gemessen, damit der Körper nicht unterkühlt. Die Wickelanwendung beenden, sobald die Körpertemperatur um 0,5 bis 1°C gesunken ist. Dies kann bereits nach zehn Minuten eintreten.

## **Wichtig**

Jeder Mensch empfindet die Anwendung von Wickeln auf seine Art. Die Temperatur soll auf die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.