



## HAUSARZTPRAXIS AM UHRENBLOCK

---

### **Wadenwickel**

Zum Fiebersenken

#### **Sie brauchen:**

- Zwei dünne Leinen-/Baumwolltücher (z.B. Küchentücher)
- Kühles Wasser (ca. 18 °C)
- Zwei Handtücher (z.B. 70 x 100 cm)
- Eine (Woll-)Decke

#### **Durchführung:**

Falten Sie die Wolldecke längs und legen Sie sie unter die Unterschenkel des liegenden Patienten. Legen Sie darauf die Handtücher, um sie später um die Unterschenkel des Patienten zu wickeln. Tränken Sie die Leinentücher im kühlen Wasser (ca. 18 °C) und wringen Sie dann leicht aus. Wickeln Sie nun die feuchten, kühlen Leinentücher straff (aber nicht zu fest) um die Unterschenkel des Patienten. Wickeln sie darum dann die Handtücher und zuletzt die Decke.

#### **Zu beachten:**

Die Füße sollten warm bleiben – Socken oder weitere Decke nutzen!

Die Wadenwickel können 20-30 min belassen werden und die Prozedur je nach Verträglichkeit wiederholt werden. In der Regel reichen drei bis vier Durchgänge, um die Körpertemperatur zu senken

Essigwasser reduziert die Körpertemperatur effektiver – einfach 5 EL Essigessenz in 1 l kühles Wasser geben.