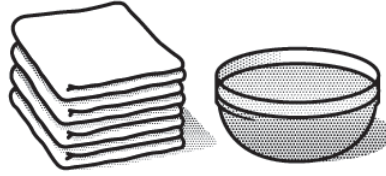


**1** Für einen Wadenwickel müssen Hände und Füße warm sein. Wenn diese sich kalt anfühlen oder der Kranke friert, dürfen Sie das Hausmittel nicht anwenden.



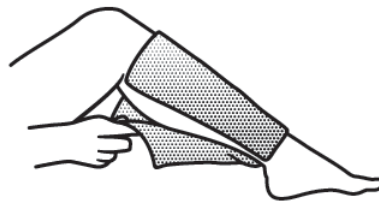
**2** Stellen Sie eine Schüssel mit lauwarmem Wasser und vier Stofftücher bereit. Ideal sind zwei Geschirrtücher aus Baumwolle und zwei normalgroße Frotteehandtücher.



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



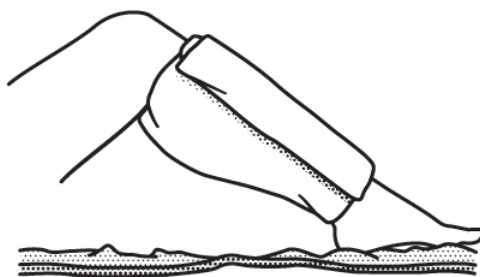
**4** Tunken Sie für jedes Bein ein Geschirrhandtuch ins Wasser und wringen es dann leicht aus.



**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.

### Was Wadenwickel bewirken

Fieber ist eine ganz natürliche Reaktion des Körpers, die dem Immunsystem dabei hilft, Krankheitserreger zu bekämpfen. Leichtes oder mäßiges Fieber müssen Sie also nicht mit Medikamenten senken. Bei höherem Fieber gibt es ein Hausmittel, das sich seit langem bewährt: Wadenwickel.

Die lauwarmen Tücher und das Verdunsten der Flüssigkeit entziehen dem Körper die Wärme – ähnlich wie beim Schwitzen. Wiederholt angewendet, kann Fieber mit Wadenwickeln innerhalb von 60 bis 90 Minuten um ein Grad gesenkt werden. Ein stärkere und raschere Absenkung ist zwar möglich, aber nicht ratsam, weil das den Kreislauf zu sehr belastet.