

WADENWICKEL EIN ALTBEWÄHRTES HAUSMITTEL

Wadenwickel helfen bei Fieberzuständen die Temperatur zu senken. Kopfschmerz wird gemindert und der Kreislauf entlastet.

1 FEUCHTE TÜCHER UM DIE WADEN

Frottier-Handtücher in **kalttem Wasser** tränken und leicht ausgewrungen **um die Waden** wickeln. Damit das Bett nicht nass wird kann eine Platiktüte aufgeschnitten und **unter** die Waden gelegt werden.

2 ZUDECKEN

Die an Fieber erkrankte Person wird von den Knien bis zum Kinn zugedeckt. Die umwickelten Waden bleiben frei.

3 WECHSELN UND WIEDERHOLEN

Die nassen Tücher sollen ca. alle 5 Minuten erneuert werden. Nach insgesamt 20 Minuten pausieren Sie die Wadenwickel, frottieren die Beine trocken und decken die fiebrige Person ganz zu. Nach einer Pause von 30 Minuten wiederholen Sie die Wadenwickel. Insgesamt drei mal .

Erfahren Sie auf der Rückseite warum Wadenwickel funktionieren und welche Vorteile sie haben.

WARUM WADENWICKEL HELFEN

Wadenwickel - richtig angewandt - **senken die Körpertemperatur** der an Fieber erkrankten Person und **steigern das Wohlbefinden**.

Bei einer Körpertemperatur von 39 °C (oder mehr) kann die Temperatur um mindestens 1 °C gesenkt werden. Dadurch wird das **Kreislaufsystem stabilisiert** und entlastet. Das Fieber begleitende **Kopfschmerzen werden gelindert**.

Wadenwickel funktionieren nach dem Prinzip der **Verdunstung**. Dadurch, dass das Wasser in den Frottierhandtüchern verdunstet, wird den Waden, und somit dem Körper, **Wärme entzogen**.

Der Effekt kann verstärkt werden, wenn der Luftdurchsatz im Raum erhöht wird. **Zugluft** ist bei Wadenwickeln also **hilfreich**.

Die Fieberbekämpfung mit Wadenwickeln erfordert etwas Zeit und Mühe, dafür ist sie wirksam und ungefährlich. Sie helfen der erkrankten Person auf einfache Art und Weise sich besser zu fühlen - und - zu gesunden.

DR. MED. EYÜP UGRAK

HAUSÄRZTLICHE VERSORGUNG

NOTFALLMEDIZIN, SUCHTMEDIZINISCHE GRUNDVERSORGUNG

PRAXIS Eickeler Markt 3 B
44651 Herne

TELEFON 02325 - 32 09 7
TELEFAX 02325 - 63 40 17

INTERNET www.dr-ugrak.de
E-MAIL praxis@dr-ugrak.de

*Weiter Informationen
zu unserer Praxis
finden Sie im Internet:*

